



LOS BENEFICIOS DE DAR EL PECHO

La leche materna es única en su género para los infantes

- La leche materna es fácil de digerir y contiene todos los nutrientes que los bebés necesitan en sus primeros meses de vida.
- Hay factores en la leche materna que protegen a los bebés de una gran variedad de enfermedades.
- Los ácidos grasos, únicos en la leche materna, juegan un papel muy importante en el desarrollo del cerebro infantil y desarrollo visual.
- En varios estudios, extensamente realizados, demostraron que los niños que fueron alimentados con leche materna tienen una pequeña ventaja sobre aquellos que no fueron alimentados con leche materna cuando se les hicieron una variedad de pruebas congénitas y neurológicas, incluyendo pruebas de inteligencia.

Dar el pecho salva vidas

- La falta de leche materna es un factor de riesgo para el síndrome de muerte infantil (SIDS)
- La leche materna puede proteger a bebés prematuros contra enfermedades gastro-intestinales que pueden poner en riesgo su vida.

Niños que fueron alimentados con leche materna son más saludables

- Los niños infantes que fueron exclusivamente alimentados con leche materna por lo menos 4 meses son menos propensos a contraer infecciones de oídos durante su primer año de vida que aquellos que no fueron alimentados con leche materna.
- El darle el pecho a sus bebés reduce la frecuencia, y la severidad de un gran número de infecciones bacteriales, incluyendo la meningitis.
- El darle el pecho a sus bebés los protege contra una variedad de enfermedades, como la diarrea y el botulismo infantil.
- Hay evidencia de que si se le da pecho exclusivamente durante por lo menos dos meses al bebé existe un factor de protección en contra de la diabetes Tipo I, dependientes de insulina (DDM).
- El darle el pecho al bebé puede reducir el riesgo de enfermedades inflamatorias del intestino, esclerosis múltiple y linfoma durante la infancia.

Dar el pecho ayuda a las madres a recuperarse del parto

- Amamantar ayuda a que su útero regrese a su tamaño normal y reduce la cantidad de sangre perdida después del parto.
- Las madres que dan el pecho por lo menos 3 meses pueden perder más peso que las madres que no dan el pecho.
- Las madres que dan pecho normalmente tienen una demora en sus períodos de menstruación de 20 a 30 semanas más que las madres que no dan pecho.

Dar el pecho mantiene más saludables a las mujeres

Dar el pecho exclusivamente puede ayudarle como un método anticonceptivo para prevenir el embarazo. Llame a la línea de la Lactancia para más información.

- Dar el pecho reduce el riesgo de contraer cáncer de los senos y ovarios.
- Dar el pecho puede reducir el riesgo de adquirir osteoporosis.
- Durante la lactancia, los niveles de colesterol maligno (LDL), y las triglicéridos disminuyen mientras que el colesterol saludable (HDL) se mantiene alto.



Español/Spanish

Dar el pecho es económico

- El costo de fórmula infantil ha aumentado el 150 por ciento desde 1980.
- Dar el pecho reduce el costo de gastos médicos.

Dar el pecho es más sano para el medio ambiente

- El dar pecho no requiere de combustibles fósiles para su preparación.
- Dar el pecho no produce la contaminación que se crea al producir los plásticos para botellas y latas de metal que contienen la fórmula infantil.
- Dar el pecho reduce la carga en nuestros basureros y medio ambiente, ya que no requiere de tirar latas vacías.

Reprinted with thanks to

Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños

Llame sin costo al:

1-888-WIC WORKS

O visite nuestra página en el internet

www.wicworks.ca.gov

WIC es un programa de igualdad de oportunidades California Department of Health Services

BENEFITS OF BREASTFEEDING

Human milk is uniquely suited for human infants

- Human milk is easy to digest and contains all the nutrients that babies need in the early months of life.
- Factors in breast milk protect infants from a wide variety of illnesses.
- Fatty acids, unique to human milk, may play a role in infant brain and visual development.
- In several large studies, children who had been breastfed had a small advantage over those who have not been breastfed when given a variety of cognitive and neurological tests, including measures of IQ.

Breastfeeding saves lives

- Lack of breastfeeding is a risk factor for sudden infant death syndrome (SIDS).
- Human milk may protect premature infants from life-threatening gastrointestinal disease.

Breastfed infants are healthier

- Infants who are exclusively breastfed for at least 4 months, are half as likely as infants who are not breastfed to have ear infections in the first year of life.
- Breastfeeding reduces the incidence, and lessens the severity of a large number of bacterial infections, including meningitis.
- Breastfeeding protects against a variety of illnesses, such as diarrhea and infant botulism.
- Evidence suggests that exclusive breastfeeding for at least two months protects susceptible children from Type I insulin dependent diabetes mellitus (DDM).
- Breastfeeding may reduce the risk for subsequent inflammatory bowel disease, multiple sclerosis and childhood lymphoma.



Breastfeeding helps mothers recover from childbirth

- Breastfeeding helps the uterus to shrink to its pre-pregnancy state and reduces the amount of blood lost after delivery.
- Mothers who breastfeed for at least 3 months may lose more weight than mothers who do not breastfeed.
- Breastfeeding mothers usually resume their menstrual cycles 20 to 30 weeks later than mothers who do not breastfeed.

Breastfeeding keeps women healthier throughout their lives

- Breastfeeding can help in child spacing among women who do not use contraceptives (The Lactation Amenorrhea Method).
- Breastfeeding reduces the risk of breast and ovarian cancer.
- Breastfeeding may reduce the risk of osteoporosis.
- During lactation, total cholesterol, LDL cholesterol, and triglyceride levels decline while the beneficial HDL cholesterol level remains high.

Breastfeeding is economical

- The cost of infant formula has increased 150 percent since the 1980's.
- Breastfeeding reduces health care costs.

Breastfeeding is environmentally sound

- Unlike infant formula, breast-feeding requires no fossil fuels for its manufacture or preparation.
- Breastfeeding reduces pollutants created as by-products during the manufacture of plastics for bottles and metal for cans to contain infant formula.
- Breastfeeding reduces the burden on our landfills, as there are no cans to throw away.

This article is reprinted with thanks to:

WIC Women, Infants and Children Supplemental Nutrition Program

Call Toll-Free:

1-888-WIC WORKS

Or Check Our Web Site:

www.wicworks.ca.gov

WIC is an equal opportunity program.

California Department of Health Services

SERVICIOS DE APOYO Para Las Mujeres Quienes Se Encuentran Amamantando

Apoyamos a las madres que dan de amamantar. Hemos compilado una lista de recursos en el Condado de King para ayudar a las familias de habla Hispana a encontrar

información acerca de amamantar, cómo criar, e información médica. Los recursos descritos le ofrecerán ayuda y apoyo para sus preguntas. Esperamos que estos recursos sean beneficiosos para Ud. y su familia.

Support Services for Breastfeeding Women

We have compiled a list of resources King County to help Spanish speaking families find information about breastfeeding, parenting, and medical information, and play groups. The resources below will offer help and support regarding your questions. We hope that these resources are beneficial to you and your family.



Español/Spanish

Clases, Apoyo a las madres que dan de amamantar y Grupos Para Las Familias Que Hablan Español

Avis Durgan, MPH

Educadora de Lactancia, Educadora de Salud doula certificada.

University of Washington Medical Center

*1959 NE Pacific St.,
Box 356153*

Seattle, WA 98195

Teléfono: 206-598-4007

Email: cesar-christina@att.net

Servicios: Clases Prenatales en Español y guías en Español del Centro Materno y de Cuido Infantil. Llame para información.

Educators, Classes, and Breastfeeding Support Groups for Spanish Speaking Families

Durgan, Avis, MPH

Lactation Educator, Health Education, certified doula

University of Washington Medical Center

1959 NE Pacific St., Box 356153

Seattle, WA 98195

Phone: 206-598-4007

E-mail: lgalen@u.washington.edu

Servicios: Prenatal Classes in Spanish and Maternal and Infant Care Center tours in Spanish, Call for information.

Walker, Nora

Educadora de lactancia. Educadora de Preparación para el parto. Intérprete médica/Social certificada por DSHS. Doula de Parto Highline Community Hospital

16251 Sylvester Road SW

Burien, WA 98166

Teléfono: Línea de Recursos de Highline: 206 439 5576

Pregunte por Jaymi Polen. Atencion proveedores: el personal no habla espanol.

Cell: 206-406-0440

Beeper: 253-404-8895

Email: NONICHA@aol.com

Servicios: Clases de Preparación para el parto en Español/Clases de Lactancia y clases informativas para los parientes y o amigos que ayudarán a cuidar del nuevo bebé.

Walker, Nora

Lactation Educator, Childbirth Educator, Birth Doula/Certified DSHS medical/social Interpreter Highline Community Hospital

16251 Sylvester Road SW

Burien, WA 98166

Resource Line: 206 439 5576

Ask for Jaymi Polen

Attn. providers: personnel does not speak Spanish.

Cell: 206-406-0440

Beeper: 253-404-8895

E-mail: NONICHA@aol.com

Servicios: Childbirth preparation classes in Spanish/Lactation Education and informative classes for relatives and/or friends who will help take care of the new baby.

La Liga de La Leche

Patt

Teléfono: 425-254-9560

E-mail: pattj@msn.com

Servicios: Información y apoyo acerca de lactancia.

La Leche League

Patt

Phone: 425-254-9560

E-mail: pattj@msn.com

Servicios: Breastfeeding information and support.

OTROS SERVICIOS DE APOYO DE LA LACTANCIA. Alquiler de Sacaleches Patt's Pumps

Patt Jamiesson

12151 SE 74th Ct, Newcastle, WA 98056

Teléfono: 206-949-1878

E-mail: pattj@msn.com

Productos: Alquiler y venta, Sacaleches Medela, partes de repuestos. Se habla Español.

Accesorios y ayuda con el amamantamiento. Servicio a domicilio. Dinero en efectivo o cheques solamente.

Nota: vea tambien la pagina sobre el arriendo o venta de sacaleches en la seccion anterior de este libro, o en el Internet vaya a: <http://www.BREAST-FRIENDS.ORG/pages/breastpumps.html>



OTHER BREASTFEEDING

SUPPORT SERVICES.

Breast Pump Rentals

Patt's Pumps

Patt Jamiesson

12151 SE 74th Ct, Newcastle, WA 98056

Phone: 206-949-1878

E-mail: pattj@msn.com

Products: Rentals and Sales, Medela breastpump rental and sales, replacement parts, Spanish speaking, accessories, and breastfeeding help, delivery, cash or check only.

Note: Also see the Breast Pumps Rentals/Sales page in an earlier section in this book or go online to:

<http://www.BREAST-FRIENDS.ORG/pages/breastpumps.html>

ORGANISACIONES

Coalicion (Liga) de amamantamiento de Washington BCW

Kimberly Radtke, Cordinadora de Programa

*11000 Lake City Way NE, Suite 301
Seattle, WA 98125*

Teléfono: 1-800-322-2588 or 206.281.8032

Web site: <http://www.hmhbwa.org/bcw>

Servicios: Publica un paquete para las madres y empleados que contiene informacion sobre la lactancia y su empleo. "Trabajo y Amamantar: "Es muy valioso!". Incluye extensa informacion para

las madres que amamantan y regresan al trabajo. Para mayor informacion llame a Madres Saludables, Bebes Saludables.

Breastfeeding Coalition of Washington BCW

Kimberly Radtke, Program Coordinator

*11000 Lake City Way NE, Suite 301
Seattle, WA 98125*

206.281.8032

Phone: 1-800-322-2588 or 206.281.8032

Web site: <http://www.hmhbwa.org/bcw>

Servicios: Publishes a packet for mothers and their employers containing information on breastfeeding and employment. "Working & Breastfeeding: It's Worth it!" includes extensive information to help breastfeeding mothers return to work. For more Information, call Healthy Mothers, Healthy Babies.

Coalicion de Madres Sanas, Bebés Sanos del Estado de Washington

Teléfono: 1-800-322-2588

Web site: <http://www.hmhbwa.org/>

Servicios: Una organización sin fines de lucro con una línea gratuita disponible para llamadas acerca de información de salud. La Información sobre la lactancia incluye respuestas a preguntas comunes, información acerca del alquiler de sacaleches y referencias a consultores locales de lactancia. Madres Saludables, Bebés Saludables también ayuda a las

personas quienes llaman para que se conecten con el programa de Comida y Nutrición para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) y asiste a las familias con escasos recursos a obtener seguro médico. Los servicios son gratuitos y hay intérpretes disponible para aquellas personas quienes llaman y no hablan inglés.

Healthy Mothers, Healthy Babies HMHB

Phone: 1-800-322-2588

Web site: <http://www.hmhbwa.org/>

Servicios: Services: a non-profit organization with a free phone line for calls regarding health information. Information on breastfeeding includes answers to common questions; information on breast pump rentals, and listings of local lactation consultants. Healthy Mothers, Healthy Babies also helps people calling about the program: Food and Nutrition for Women, Infants and Children (WIC), and assists families with limited resources to obtain medical insurance. Services are free, and there are translators available for non-English speaking people.

Salud Publica de Seattle-King Seattle & King County

*Programa de lactancia
999 3rd Ave, Ste. 1200
Seattle, WA 98104*

Teléfono: 206-296-4600

TTY: 206-296-4931

Servicios: Enterate de lo que las madres dicen acerca de la lactancia



materna.

Web site:

<http://metrokc.gov/health/breastfeeding/darpecho.htm>

Public Health Seattle & King County Breastfeeding Program

999 3rd Ave, Ste. 1200

Seattle, WA 98104

Phone: 206-296-4600

TTY: 206-296-4931

Services: Learn about what mothers say regarding breastfeeding.

Web site: <http://metrokc.gov/health/breastfeeding/darpecho.htm>

English:

<http://www.metrokc.gov/health/breastfeeding/>

La Liga Internacional de la Leche

PO Box 4079

Schaumburg, IL 60168-4079

USA

Teléfono: 1-800-LA-LECHE

or 847-519-7730

Order Department: 847-519-9585

Web site: www.lalecheleague.org

Services: Una organización internacional, no religiosa, sin fines de lucro dedicada a proveer educación, información, apoyo y motivación para aquellas mujeres quienes quieren amamantar. Llama o visita el sitio electrónico para información acerca del horario de reuniones mensuales en tu área. Dirígete al enlace abajo para información en español.

La Leche League International La Leche League International

PO Box 4079

Schaumburg, IL 60168-4079

USA

Phone: 1-800-LA-LECHE

or 847-519-7730

Order Department: 847-519-9585

Web site:

www.lalecheleague.org

Services: An international, nonprofit, nonsectarian organization dedicated to providing education, information, support and encouragement to women who want to breastfeed.

Call or visit the web site for information on breastfeeding in Spanish, Chinese, Russian, and Italian.

Línea de Ayuda de Amamantamiento Del Centro Nacional de Información de Salud para Mujeres

Teléfono: 1-800-994-WOMAN (9662)

Web site: <http://www.4woman.gov/>

Llame con preguntas al 1-800-994-WOMAN (9662). Lunes a Viernes de 9 a.m. a 6 p.m. Tiempo estándar del Este. Si llama después de horas, se le dará la opción de dejar un mensaje y una especialista en información de amamantamiento le llamará en el próximo día de trabajo.

Services: NWHIC se ha asociado con La Liga Internacional de La

Leche para entrenar a nuestras especialistas de Información para que puedan asistirle con los problemas comunes del amamantamiento, tales como posiciones para dar el pecho, preguntas acerca de sacar leche y el almacenamiento de ésta, y proveerle con el apoyo que las madres y padres necesitan para que lactar sea un suceso. La Línea de Ayuda (la cual opera en Inglés y Español), también puede darle consejos para las madres que trabajan las cuales quisieran seguir lactando, y ofrecen sugerencias para apoyo financiero.

La Línea de Apoyo está disponible para madres lactantes al igual que a sus compañeros, familias y a los futuros padres, profesionales de salud e instituciones que buscan cómo dar mejor educación a las madres nuevas acerca de los beneficios de la lactancia.

* Por favor anote que la Línea de Ayuda es solamente para información y servicios de referencia y que no podemos proveer diagnóstico médico o contestar preguntas médicas. Todas las preguntas médicas deberán ser dirigidas a su proveedor de salud.

PUBLICATIONS GRATIS

Si necesita información adicional por escrito acerca de los beneficios de la lactancia, lidiando con los problemas de la lactancia, y otros consejos de lactancia, la Especialista en Información de lactancia de la Línea de Ayuda puede ordenarle un paquete de información gratis para Ud. Esta



información proveída por El Centro Nacional de Información de Salud de la Mujer y otras organizaciones de fuentes fidedignas, es fácil de leer y será de gran valor durante su experiencia de dar el pecho, así que no olvide pedir su paquete de lactancia cuando llame.

THE NATIONAL WOMEN'S HEALTH INFORMATION CENTER BREASTFEEDING HELPLINE

**Phone: 1-800-994-
WOMAN(9662).**

Web site: <http://www.4woman.gov/>

Call with your questions at 1-800-994-WOMAN (9662). Monday through Friday, from 9 a.m. to 6 p.m., EST. If you call after hours, you will be given the option to leave a message, and a breastfeeding information specialist will return your call on the next business day.

***Services:** NWHIC has partnered with La Leche League International to train our Information Specialists so they can help you with common breastfeeding issues such as nursing positions, questions about pumping and storage, and provide you with the support moms and dads need to make breastfeeding a success. The Helpline (which operates in both English and Spanish) can also provide tips for working moms who would like to continue breastfeeding, and offer suggestions for financial support.*

The Helpline is open to nursing mothers as well as their partners, families, prospective parents, health

professionals and institutions seeking to better educate new mothers about the benefits of breastfeeding.

** Please note that the Helpline is an information and referral service only and we cannot provide a medical diagnosis or answer medical questions. All medical questions should be directed to a healthcare provider.*

FREE PUBLICATIONS

If you need additional written information on the benefits of breastfeeding, coping with breastfeeding challenges, and other breastfeeding tips, the Breast-feeding Helpline Information Specialists can order a packet of free information for you. This information, provided by the National Women's Health Information Center and other reliable organizations, is easy-to-read and will be valuable during your breastfeeding experience, so don't forget to ask for the breastfeeding packet when you call!

WIC - Mujeres, Infantes y Niños

Teléfono: 1-800-322-2588

<http://www.doh.wa.gov/cfh/WIC/default.htm>

Servicios: El programa de alimento suplementario WIC ofrece educación nutricional, alimentos suplementarios, asesoría sobre la lactancia y promueve el cuidado regular de la salud infantil a familias elegibles. Llama para ver si eres elegible.

WIC - Women, Infants and Children

Phone: 1-800-322-2588

Web site: www.doh.wa.gov/cfh/WIC/default.htm

Services: The Women, Infants and Children supplemental food program offers eligible families nutrition education, supplemental foods, breastfeeding counseling and encourages regular well-child health care. Call to see if you qualify.

OTROS SERVICIOS

EDUCADORAS DE PARTO, PARTERAS Y DOULAS Centro de Comunidad para la Familia y para el Nacimiento/Servicios de Parteras

2200 24th Ave E, #110

Seattle, WA, 98112

Teléfono: 206-328-0910

E Mail: jacomimi@hotmail.com

Ann Gugat, LM,

425-861-0172

Servicios: *Servicios: Se habla Español, educadora de posparto. 3-4 visitas en casa después del parto, educadas para ayudar con la lactancia, visita en casa.*



OTHER SERVICES

CHILDBIRTH EDUCATORS, MIDWIVES, AND DOULAS Community Birth and Family Center/Midwifery Service

2200 24th Ave E, #110

Seattle, WA, 98112

Phone: 206-328-0910

E-mail: jacomimi@hotmail.com

Ann Gugat, LM

Phone: 425-861-0172

Services: 3-4 postpartum home visits, educated to help lactation, home visit. We speak Spanish.

PALS - Asociación del Pacífico Para Apoyo du- rante el trabajo de Parto

2524 16th Ave South

Seattle, WA 98144

Teléfono: 206-329-PALS

Servicios: Recurso para encontrar doulas que hablen Español.

PALS—Pacific Associa- tion for Labor Support

2524 16th Ave South

Seattle, WA 98144

Phone: 206-329-PALS

Services: Resource for finding Spanish speaking doulas.

ARTÍCULOS, LIBROS, REVISTAS, VIDEOS Y OTROS RECURSOS EDUCATIVOS LA LIGA INTERNACIONAL DE LA LECHE Artículos

Ofrecen artículos de información en español acerca de lactancia materna y las preguntas comunes. Si usted tiene una pregunta y no puede encontrar la respuesta en estas páginas de Web, puede hacer su pregunta directamente a una Líder de La Liga de La Leche con nuestra nueva Solicitud de Ayuda por Correo Electrónico.

<http://www.lalecheleague.org/LangEspanol.html>

ARTICLES, BOOKS, MAGAZINES, VIDEOS, AND OTHER MEDIA RESOURCES Articles

La Leche League Interna- tional

La Leche League offers articles in Spanish with information about

breastfeeding and common ques- tions. You can print copies of the in- formation for your personal use.

Web site: [http://
www.lalecheleague.org/
LangEspanol.html](http://www.lalecheleague.org/LangEspanol.html)

Libros

¿Por qué debería amamantar a mi bebé?

Por Pamela Wiggins, IBCLC toca problemas comunes y dá información practica acerca de los primeros días de lactancia, posiciones, dieta, trabajando y dando el pecho y ayuda para lactar. Este libro, fácil de leer es una introducción maravillosa de la base de lactancia y permanece como una muy conveniente referencia para preguntas futuras.

Books

Why breastfeed my baby?

Using a question-and-answer for- mat, this book addresses common problems and gives practical infor- mation about the early days of breastfeeding, positioning, diet, working and breastfeeding, and breastfeeding aids. This easy-to- read, concise book is a wonderful introduction to the basics of breastfeeding and remains a conve- nient reference as questions arise. Softcover, 65 pages.

Amamantar Sencillo y Puro

Por Pamela Wiggins

Provee información básica de amamantamiento para guiar a una nueva madre durante los primeros meses.



Breastfeeding, Pure and Simple

By Pamela Wiggins

Provides basic breastfeeding information to guide a new mother through the early months.

Lactancia Materna Libro de Respuestas

Traducido al Español. Esta edición de 1997 es un recurso muy popular para todos los que aconsejan a las madres que están amamantando. Disponible Febrero 2002. Cubierta blanda, 700 paginas.

The Breastfeeding Answer Book

1997 edition translated into Spanish, is a popular resource for all who counsel breastfeeding mothers. Soft cover, 700 pages.

Historietas sobre Apoyo Madre-a-Madre

Conjunto de seis libros de caricaturas los cuales siguen al personaje principal durante sus planes para dar el pecho, atendiendo una reunión de grupo de apoyo, dando a luz, empezando comidas sólidas, aprendiendo acerca de LAM para espaciar los embarazos y el destete. El texto sencillo hace que sea ideal para la población de educación baja. Publicados con fondos de Linkages y Child Health Foundation. Ilustrado por Kathy Grossman.

Comic Book Set on Mother-to-Mother Support

Set of six comic books follow one main character through planning to breastfeed, attending a support group meeting, having her baby, starting solids, learning about LAM to space pregnancies, and weaning. Simple text makes these ideal for low literacy populations. Published with funding from Linkages and Child Health Foundation. Illustrated by Kathy Grossman.

Manual de Lactancia Materna

Este manual fue creado por una coalición de agencias para satisfacer las necesidades de nuestras compañeras Consejeras en Honduras. Bellamente ilustrado y escrito de manera clara para satisfacer las necesidades de cualquier persona o agencia que se encuentra trabajando con la población de habla hispana.

Manual de Lactancia Materna

This manual was developed by a coalition of agencies to meet the needs of Peer Counselors in Honduras. Beautifully illustrated and clearly written to meet the needs of any person or agency working with a Spanish-speaking population. Sponsored by Medela.

Mi Niño No Me Come: Consejos Para Prevenir y Resolver el Problema

Por Dr. Carlos González

My Child Won't Eat: Advice to Prevent and Resolve the Problem

By Dr. Carlos Gonzalez

Manual de Apoyo Madre-a-Madre

Guía publicada por LLLI ayuda a definir muchos aspectos de apoyo de madre a madre, incluyendo características de consejeros/facilitadores; comunicación en grupos de apoyo; consejería individual y los beneficios de trabajar dentro de una comunidad.

Mother-to-Mother Support Handbook

Handbook published by LLLI helps define many aspects of mother-to-mother support including characteristics of counselors/facilitators; communication in support groups; one-on-one counseling; and the benefits of working within a community.

Sus Signos de Fertilidad

Por Meryll Winstein

Este libro puede ayudar a lograr o a eliminar el uso de anticonceptivos, inclusive a mejorar la intimidad en su relación. Incluye información acerca de baja fertilidad, estrés,



lactancia, después de la pastilla y la peri menopausia. Es una guía progresiva, completa, é ilustrada, que incluye una bibliografía, glosario, y referencias. Cubierta blanda, 182 páginas.

Your Fertility Signals

by Merryl Winstein

This book can help to achieve or prevent pregnancy, reduce or eliminate contraceptive use, even enhance the intimacy in your relationship. Includes information on low fertility, stress, breastfeeding, post-pill, and pre-menopause. It's a complete, illustrated, step-by-step guide, and includes a bibliography, glossary, and references. softcover, 182 pages.

Folleto de Accion para la Iniciative Hospital Amigo del Nino 2000:

Ayuda a que tu hospital o institución de salud local sea receptivo hacia el bebé.

The Baby-Friendly Hospital Initiative Action Folder 2000:

Helping Your Neighborhood Hospital or Health Facility to Be Baby-Friendly.

Revistas

Nuevo Comienzo (New Beginnings)

Publicada cada 4 meses, es ahora disponible para las madres de habla Hispana por medio de la Liga Internacional de la Leche.

Magazines

New Beginnings

Published every four months. Is now available for Spanish-speaking moms through La Leche League International.

Videos en Español

Ahora existe mucha selección disponible de la Liga Internacional de La Leche.

1-800-LA-LECHE

www.lalecheleague.org

Spanish videos

Many available from La Leche League International.

1-800-LA-LECHE

www.lalecheleague.org

Comenzando La lactancia

by Northwest Georgia Breastfeeding Coalition

De mucha ayuda a las madres que quieren aprender lo básico acerca de la lactancia. Este video incluye consejos para las parejas lactantes,

técnicas de cómo ofrecer el pecho, posiciones y como saber si el bebé está recibiendo suficiente leche. VHS, 10 minutos, Español.

Getting Started w/ Breastfeeding, Spanish

by Northwest Georgia Breastfeeding Coalition

Helpful for all mothers who want to learn the basics of breastfeeding, this video includes tips for breastfeeding parents, techniques for getting baby to the breast, positioning, and how to tell if baby is getting enough milk. VHS, 10 minutes. Spanish.

14 Pasos Para Amamantar Mejor

Una guía condensada, pero completa acerca de como dar el pecho. Edades 13 a adultos. 16 minutos. Estrenada en el 2000.

14 steps to Better Breastfeeding

A concise, yet complete guide to the how to's of breastfeeding.

Amamantamiento: Mejores Comienzos

Este video combina de manera artística, demostraciones clínicas con tonos positivos, culminando como resultado con un estudio cuidadoso e intimo del arte y practica de dar el pecho. Narrado por Jeanne Driscoll, especialista en pos-parto. Edades 13 a Adultos, 20 minutos. Revisión 1998.



Injoy Videos

1435 Yarmouth Avenue, Suite 102,
Boulder, CO 80304

Teléfono: 303-447-2082

Ordenes por teléfono: 800-326-2082 extensión 2

Breastfeeding: Better Beginnings

This video artfully combines clinical demonstrations with positive encouragement, resulting in an intimate, thoughtful study of the art and practice of breastfeeding. Narrated by Postpartum Specialist Jeanne Driscoll. Ages 13-Adult, 20 min. Updated 1998.

Injoy Videos

1435 Yarmouth Avenue, Suite 102,
Boulder, CO 80304

Phone: 303-447-2082

Order-Phone: 800-326-2082 ext. 2

Amamantamiento de su Bebe

Posicionamiento por Medela. Presenta como posicionar el bebe en el pecho y demuestra posiciones para amamantar con detalle. Disponible en Ingles y Español. VHS, 15 minutos. Disponible la Liga Internacional de la Leche.

Breastfeeding your baby

Presents positioning the baby at the breast, and shows latch on and nursing positions in detail. Available in English and Spanish. VHS, 15 minutes. Available from La Leche League International.

Transparencias de un conjunto de posters de amamantamiento de tela.

Este paquete para presentación de transferencias se enfoca en el amamantamiento como un proceso barato, comprobado que mejora la salud de la madre y el bebe. Las transferencias son tomadas de un conjunto de posters de tela desarrollado por LLL de Guatemala y son especialmente útiles para promover y apoyar a las madres que dan el pecho en comunidades con desventajas económicas. El conjunto incluye 12 transparencias en color y una guía para ayudar durante discusiones de grupo. Disponible por LLL.

Breastfeeding Cloth Poster Slide Set

This package for slide presentations focuses on breastfeeding as an inexpensive process, proven to improve mom and baby's health. The slides are taken from a set of cloth posters developed by LLL of Guatemala and are especially useful. Available from La Leche League International.

El Arte Femenino de Amamantar

Edición nueva de 1997 de traducida al Español. Publicado por Editorial Pax México, 2001.

The Womanly Art of Breastfeeding

1997 edition. Published by Editorial Pax Mexico, 2001. Softcover, 339 pages.

La Liga Internacional de la Leche Catalogo en Español.

Catalogo actualizado con información de productos para materiales en Español que se venden por a través de LLLI. Incluye libros de LLLI, títulos no en Ingles, panfletos, hojas sueltas, videos, artículos de regalos y más.

La Leche League International Spanish Catalog

Updated catalog with information of products for Spanish materials, which are sold only through LLLI. Includes LLLI books, titles not in English, pamphlets, loose leaf, videos, gift articles and more.

GRACIAS SPECIALES

Gracias a Nora Walker por su trabajo en español sobre la seccion: Guia de recurso de las Amigas de Amamantar. Nora se especializa en la educacion en español para las familias Latinas, y trabaja de interprete certificada social y medica del Estado.

SPECIAL THANKS

Thanks to Nora Walker for her work on the Spanish section of the Breast Friends Resource Guide. Nora specializes in Spanish education for Latino families and works as a state certified social and medical interpreter.