



# Recursos estatales y nacionales sobre lactancia materna

Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas

1-855-550-6667

Fuente de la imagen: © Salud y Servicios Humanos de Texas

## Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas

Comparta información sobre el Programa de Lugares de Trabajo Amigables para las Madres de Texas con su empleador para recibir ayuda en el desarrollo de una política de apoyo a la lactancia, explorar soluciones creativas para espacios privados (que no sean baños) para la extracción de leche materna, y crear un entorno de apoyo.

Para más información, visite:

[dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly](https://dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly)

Consulte el folleto Guía del Empleado para Tomar Permiso para encontrar consejos sobre cómo desarrollar un plan para regresar exitosamente al trabajo después del nacimiento de su bebé.

## Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

El Programa WIC de Texas ofrece paquetes de alimentos nutritivos y apoyo para la lactancia materna a participantes con ingresos elegibles. Entre quienes califican se incluyen mujeres embarazadas, mujeres que han dado a luz en los últimos seis meses y familias con niños de hasta cinco años de edad.

Para más información, visite: [TexasWic.org/es](https://TexasWic.org/es)

Visite [CadaOnzaCuenta.com](https://CadaOnzaCuenta.com) para encontrar información como:

- Cómo crear y compartir su plan de lactancia con su médico.
- Consultar el mapa del directorio del programa de 10 pasos de Texas para saber si su hospital está designado.
- Buscar en el Directorio de Apoyo a la Lactancia de Texas ayuda local para la lactancia materna.
- Vea estos videos educativos para obtener más ayuda: [CadaOnzaCuenta.com/get-help/video-blogs/](https://CadaOnzaCuenta.com/get-help/video-blogs/)

## Oficina para la Salud de la Mujer

- Información general sobre lactancia materna: [Espanol.WomensHealth.gov/breastfeeding](https://Espanol.WomensHealth.gov/breastfeeding)
- Lactancia materna en el hogar, en el trabajo y en público: [Espanol.WomensHealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public](https://Espanol.WomensHealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public)
- Es natural: [Espanol.WomensHealth.gov/its-only-natural](https://Espanol.WomensHealth.gov/its-only-natural)

## Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

- Información general sobre lactancia materna: [CDC.gov/breastfeeding/](https://CDC.gov/breastfeeding/)
- Cómo limpiar su extractor de leche: [CDC.gov/hygiene/about/about-breast-pump-hygiene.html](https://CDC.gov/hygiene/about/about-breast-pump-hygiene.html)
- Cómo limpiar y almacenar artículos de alimentación infantil: [CDC.gov/hygiene/faq/](https://CDC.gov/hygiene/faq/)

## La Leche League International (LLLl)

- Trabajar y amamantar: [LLLl.org/es/breastfeeding-info/working-and-breastfeeding/](https://LLLl.org/es/breastfeeding-info/working-and-breastfeeding/)
- Elegir un proveedor de guardería: [LLLl.org/es/breastfeeding-info/working-and-breastfeeding-choosing-a-child-care-provider/](https://LLLl.org/es/breastfeeding-info/working-and-breastfeeding-choosing-a-child-care-provider/)
- Comunidades de apoyo en línea para la lactancia organizadas por LLLl:
  - Encuentre una líder local de LLL: [LLLUSA.org/locator](https://LLLUSA.org/locator)
  - La Leche League de Texas: [TexasLLL.org](https://TexasLLL.org)

Escanee el código QR o visite nuestro sitio web para obtener más información y participar.

[dshs.texas.gov/ConociendoLactanciaMaterna](https://dshs.texas.gov/ConociendoLactanciaMaterna)



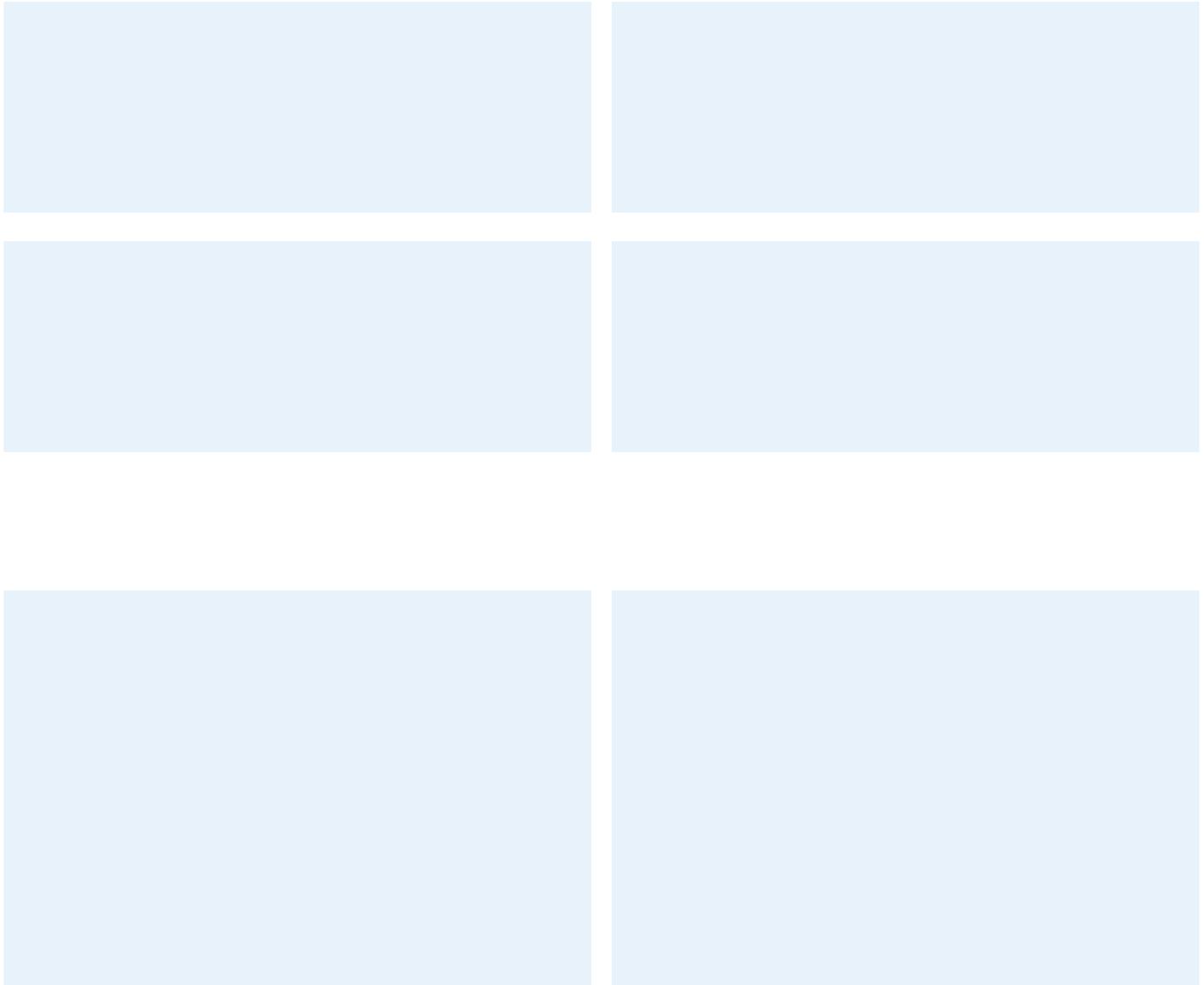
Texas Department of State Health Services





# Recursos locales de apoyo a la lactancia materna

Fuente de la imagen: © Salud y Servicios Humanos de Texas



[dshs.texas.gov/ConociendoLactanciaMaterna](https://dshs.texas.gov/ConociendoLactanciaMaterna)



Texas Department of State Health Services

Escanee el código QR o visite nuestro sitio web para obtener más información y participar.

[dshs.texas.gov/ConociendoLactanciaMaterna](https://dshs.texas.gov/ConociendoLactanciaMaterna)

