



Recursos estatales y nacionales sobre la lactancia

Línea de apoyo para la lactancia en Texas 1-855-550-6667

Apoyo para la lactancia disponible 24/7



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

Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas (TMFW, por sus siglas en inglés) son empresas que apoyan a las empleadas lactantes al reincorporarse al trabajo. Comparta información sobre el programa TMFW con su empleador para recibir ayuda en el desarrollo de una política de apoyo a la lactancia, explorar soluciones creativas para espacios privados fuera del baño para la extracción de leche materna y fomentar un entorno de apoyo. Para más información, visite: dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly.

Consulte el folleto de la guía **Guía para empleados sobre cómo tomar licencia por maternidad** para obtener consejos sobre cómo desarrollar un plan que le permita reincorporarse exitosamente al trabajo después del nacimiento de su bebé. for successful return to work after the birth of your baby.

Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

El Programa WIC de Texas ofrece paquetes de alimentos nutritivos y apoyo para la lactancia a los participantes que cumplan con los requisitos de ingresos. Los beneficiarios incluyen mujeres embarazadas, mujeres que dieron a luz en los últimos seis meses y familias con niños de hasta cinco años. Para más información, visite: TexasWIC.org.

BreastmilkCounts.com | Cadaonzacuenta.com Encuentre información para madres lactantes y su equipo de apoyo.

Recursos e información sobre lactancia en el lugar de trabajo:

- Madres trabajadoras: cadaonzacuenta.com/back-to-work/
- Extraerse leche en el trabajo: cadaonzacuenta.com/back-to-work/pumping-at-work/
- Extraer y almacenar: breastmilkCounts.com/breastfeeding-basics/pump-and-store/
- Obtenga ayuda: cadaonzacuenta.com/get-help/
- **Lactancia como madre trabajadora:** (Descargar en inglés / español)

Oficina para la Salud de la Mujer

- Información general sobre lactancia: espanol.womenshealth.gov/breastfeeding
- Lactancia materna en el hogar, en el trabajo y en público: espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public
- Es natural: espanol.womenshealth.gov/its-only-natural

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

- Información general sobre lactancia: CDC.gov/breastfeeding/
- Limpieza del extractor de leche: CDC.gov/hygiene/about/about-breast-pump-hygiene.html
- Limpieza y almacenamiento de artículos para la alimentación infantil: CDC.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize.html

Liga de La Leche (LLLl)

- Trabajo y lactancia: LLLl.org/breastfeeding-info/working-and-breastfeeding
- Como elegir una guardería: LLLl.org/breastfeeding-info/working-and-breastfeeding-choosing-a-child-care-provider/
- Comunidades de apoyo en línea en Facebook:
 - » Inglés - [LLLl Breastfeeding Support](https://LLLl.org/breastfeeding-support)
 - » Español - Liga de la Leche
- Encuentre un líder local de LLL: LLLUSA.org/locator/
- Liga de La Leche de Texas: TexasLLL.org

dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly



Recursos locales sobre la lactancia

Línea de apoyo para la lactancia en
Texas 1-855-550-6667

Apoyo para la lactancia disponible 24/7

Encuentre ayuda para la lactancia de un consultor certificado por Consultora de Lactancia Certificada (IBCLC, International Board Certified Lactation Consultant por sus siglas en inglés):

- cadaonzacuenta.com/get-help/lactation-consultants/
- uslca.org/resources/find-an-ibclc/
- ilca.org/why-ibclc-falc/