

Mis recursos para dar pecho

	Situación	Especialista	Cómo ponerse en contacto	Información de contacto (por ejemplo, número de teléfono)
Ayuda profesional para dar pecho	Cuando necesita ayuda para dar pecho, tiene problemas para prender el bebé al pecho, siente dolor, tiene preguntas sobre los medicamentos que puede tomar, etc.	Asesora de lactancia de WIC	Llame a la agencia de WIC de su zona 1-888-WICWORKS o 1-888-942-9675 www.applications.dhs.ca.gov/wic/resources/laSearch/search.asp	
		Otra asesora de lactancia (hospital, privada)	Puede encontrar asesoras de lactancia certificadas aquí: www.ilca.org/4a/pages/index.cfm?pageid=3337	
Ayuda médica/ de nutrición	Si su bebé está enfermo o tiene preocupaciones médicas o de su salud o la de su bebé.	Proveedor primario de atención de la salud (médico o clínica) para la mamá o el bebé	Llame al proveedor de atención de la salud.	
	Si tiene preguntas o preocupaciones sobre su dieta, peso o lo que come.	Dietista licenciada	Llame a la agencia de WIC de su zona Para conocer la clínica de WIC que tiene más cerca, llame al: 1-888-942-9675	
	Para situaciones de emergencia.	Sala de emergencia	Llame al 911	
Apoyo en la comunidad para dar pecho	Cuando quiere respaldo para dar pecho o quiere hablar sobre la lactancia y el cuidado de bebés con profesionales y madres experimentadas.	Grupos de la Liga de La Leche	Para grupos de La Liga de La Leche en su zona www.llli.org/Web/California.html	
		Agencia de WIC: Algunos condados ofrecen consejería de pares de WIC	Llame a la agencia de WIC de su zona 1-888-942-9675	
		Otros grupos de apoyo locales	Encuentre grupos de apoyo en su condado: www.californiabreastfeeding.org	
		Línea de asistencia nacional sin cargo sobre la lactancia	Inglés y español Horarios: de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 6 de la tarde, Hora del Este 1-800-994-9662 TDD para las personas con disminuciones auditivas: 1-888-220-5446	
		La Liga de La Leche	Línea de asistencia sin cargo las 24 horas 1-877-4-LALECHE (1-877-452-5324)	
Banco de leche	Para donar y obtener leche materna (este es un beneficio de Medi-Cal que requiere una receta médica).	Banco de leche materna de California	www.sanjosemilkbank.com/ 1-408-998-4550 MothersMilkBank@hhs.co.santa-clara.ca.us	
Suministros para dar pecho/Bombas sacaleches	Para comprar y/o alquilar una bomba sacaleches.	Agencia WIC de su zona	http://www.applications.dhs.ca.gov/wic/resources/laSearch/search.asp	
		Alquiler del hospital		
		Alquiler privado		
		Coalición local de lactancia	www.californiabreastfeeding.org/memberscounty.html	
Otros recursos	Sitios web para más información, consejos y folletos sobre dar pecho.	Departamento de Salud Pública de California	http://cdph.ca.gov/breastfeeding	
		Mujeres, Bebés y Niños (WIC)	http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/BreastfeedingResourcesforMoms.aspx	
		Oficina para la salud de la mujer	http://womenshealth.gov/breastfeeding/	