



¡No se estrese!

Usted puede continuar con lactancia materna.

Para cualquier mamá puede ser difícil el buscar un centro de cuidado de niños al regresar a trabajar o a la escuela, después del nacimiento de un hijo. Usted sabe que la lactancia materna es buena para su bebé y para la mamá. Así que cuando llegue el momento de regresar a trabajar, usted puede sentirse abrumada al pensar en cómo seguirá amamantando.

¿Sabía usted que...

hay muchos centros de cuidado de niños en el condado de San Diego que se dedican a apoyar su decisión de continuar su lactancia materna?

Los centros designados Pro-Lactancia no solo admittan a familias lactando sinoque— hacen todo lo posible para verdaderamente apoyarlas.



La Leche Materna: La Mejor Leche

Los bebés que reciben leche materna tienen:

- Menos infecciones de los oídos
- Menor riesgo del Síndrome de Muerte Súbita (SMS)
- Menor riesgo de obesidad



También beneficia a las mamás:

Reduce el riesgo para las mamás de:

- Osteoporosis
- Cáncer del seno
- Cáncer de ovarios
- Diabetes Tipo 2
- Depresión post-parto



Es de bajo costo:

- No necesita comprar fórmula



**BUSQUE UN CENTRO
DESIGNADO PRO-LACTANCIA
EN SAN DIEGO**

Si usted ha decidido amamantar a su bebé o aún está considerando sus opciones, asegúrese de buscar centros de cuidado de niños que sean designados Pro-Lactancia. El apoyo de su centro de cuidado de niños será una ayuda importante para disminuir los obstáculos al estar lejos de su bebé.

Lista para Pro Lactancia

¿No está segura por dónde empezar?

Sepa qué preguntar. Aquí están algunas preguntas que usted puede hacer para evaluar si un centro de cuidado de niños apoya la lactancia materna.

- ¿Cómo apoyará mi deseo de continuar amamantando?
- ¿Tienen alguna póliza por escrito acerca de la lactancia materna?
- ¿Su personal ha recibido capacitación acerca de cómo almacenar, manejar y alimentar con leche materna?
- ¿Su personal alimenta a los bebés cuando tienen hambre en lugar de seguir un horario estricto?
- ¿Están dispuestos a esperarse y no alimentar a mi bebé justo antes de que lo(a) recoja?
- ¿Tienen un refrigerador para almacenar la leche
- ¿Tienen algún lugar donde me pueda sentar cómodamente para amamantar a mi bebé?
- ¿Puedo visitar a mi bebé y amamantarlo(a) en cualquier momento?
- ¿Tienen algunos recursos adicionales sobre la lactancia que estén disponibles para las familias?
- _____
- _____
- _____

¡ENCUENTRE UN CENTRO DESIGNADO PRO-LACTANCIA EN SAN DIEGO CERCA DE USTED!

Para contactar centros de cuidado de niños con designación Pro-Lactancia San Diego vaya a:

www.breastfeeding.org/childcare/breastfeeding-friendly-sites



San Diego a favor de la lactancia materna (BFSD por sus siglas en inglés) es un proyecto de *Live Well San Diego*. Healthy Works e implementado por el Centro de Salud de la Comunidad de la Universidad de California San Diego. Dicho esfuerzo apoya a *Live Well San Diego*, la visión del Condado para contar con una región cada vez más saludable, más segura, y próspera. El proyecto BFSD es posible gracias a fondos facilitados por First 5 San Diego por medio de la Agencia de Salud y Servicios Sociales del Condado de San Diego.