



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Breastfeeding & Lactation Educational Resources for Families

Amamantamiento y Lactancia

Recursos educativos para las familias

<p>The US National Breastfeeding Helpline 1-800-994-9662</p>	<p>Línea de ayuda nacional de lactancia materna de EE. UU. 1-800-994-9662</p>
<p>Websites</p> <p>The Office of Women’s Health Breastfeeding Website Your Guide to Breastfeeding: Free comprehensive guide on breastfeeding for families</p> <p>Ready, Set Baby Website https://www.readysetbabyonline.com/</p> <p>First Droplets – This website reviews how to ensure adequate milk production, and is especially helpful for those with risk factors for lower milk production or for parents of babies in the NICU.</p> <p>La Leche League is an international, nonprofit, nonsectarian organization dedicated to providing education information, support, and encouragement to women who want to breastfeed.</p>	<p>Sitios web</p> <p>Oficina para la Salud de la Mujer Sitio web de lactancia materna Su guía para la lactancia materna: guía completa y gratuita sobre lactancia materna para familias</p> <p>Sitio web Ready, Set, Baby https://enespanol.readysetbabyonline.com/</p> <p>First Droplets es un sitio web que analiza cómo garantizar una producción de leche adecuada y es especialmente útil para aquellas personas con factores de riesgo de baja producción de leche o para los padres de bebés en la UCIN.</p> <p>La Leche League es una organización internacional, sin fines de lucro y no sectaria dedicada a brindar información educativa, apoyo y aliento a las mujeres que desean amamantar.</p>
<p>Videos</p> <p>Global Health Media’s Breastfeeding Series: Helpful videos about how to directly feed baby.</p> <p>UNICEF’s hand expression video can help with learning hand expression.</p> <p>IABLE’s videos can help with latch and positioning, pump fitting, and feeding your baby expressed human milk.</p>	<p>Videos</p> <p>Serie de lactancia materna de Global Health Media: videos útiles sobre cómo amamantar al bebé.</p> <p>El video de extracción manual de UNICEF puede ayudarte a aprender a sacar tu leche con la mano.</p> <p>Los videos de IABLE pueden ayudar con el enganche y la posición, con la medida de la copa para el extractor y con la alimentación de tu bebé con leche extraída.</p>
<p>Books</p> <p>Wiessinger D, West D, Pitman T. La Leche League The Womanly Art of Breastfeeding 8th edition Ballantine Books. 2010.</p>	<p>Libros</p> <p>Wiessinger D, West D, Pitman T. La Leche League El arte femenino de amamantar 8ª edición. GRIJALBO 2010.</p>

<p>Spangler A, Adams Rivera C. Breastfeeding: A Parent's Guide, 10th Edition. 2021.</p>	<p>Spangler A, Adams Rivera C. Breastfeeding: A Parent's Guide, 10.ª edición. 2021.</p>
<p>Social Media Accounts</p> <p>There are many social media accounts that discuss breastfeeding. While some accounts have helpful content, this medium is rapidly changing and it is hard to know who is producing the best content. Talk to a lactation specialist about the quality of the accounts you are following or ask them for recommendations.</p>	<p>Cuentas de redes sociales</p> <p>Hay muchas cuentas de redes sociales que hablan sobre la lactancia materna. Si bien algunas cuentas tienen contenido útil, este medio está cambiando rápidamente y es difícil saber quién produce el mejor contenido. Habla con tu consultora en lactancia sobre la calidad de las cuentas que estás siguiendo o pídele recomendaciones.</p>
<p>Back to Work</p> <p>U.S. Dept of Health and Human Services Office on Women's Health has many great resources:</p> <p>Breastfeeding and Going Back to Work</p> <p>The Business Case for Breastfeeding</p>	<p>Regreso al trabajo</p> <p>La Oficina del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. para la Salud de la Mujer tiene muchos recursos excelentes:</p> <p>Lactancia materna y el regreso al trabajo</p> <p>Lactancia materna en el sector comercial</p>
<p>Breastfeeding Legislation</p> <p>USBreastfeeding.org</p>	<p>Legislación sobre la lactancia</p> <p>USBreastfeeding.org</p>
<p>Troubleshooting Lactation</p> <p>U.S. National Library of Medicine Drugs and Lactation Database (Lactmed) – this is a free database on medications during lactation</p> <p>Trash the Pump and Dump – a website and app that discusses common reasons that people are told to ‘pump and dump’ and why this is rarely needed.</p> <p>Postpartum Support International – a nonprofit dedicated to postpartum depression and support</p>	<p>Resolución de problemas de lactancia</p> <p>Base de datos de medicamentos y lactancia de la Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. (Lactmed). Esta es una base de datos gratuita sobre medicamentos durante la lactancia.</p> <p>Trash the Pump and Dump: un sitio web y una aplicación que analiza las razones comunes por las que a las personas se les dice "sacar la leche y desechar" y por qué esto rara vez es necesario.</p> <p>Postpartum Support International: una organización sin fines de lucro dedicada a la depresión posparto y apoyo</p>
<p>Children's Books about Breastfeeding</p> <p>The Physician Guide to Breastfeeding's list of children's books about breastfeeding and weaning. (And some other books as well for parents.)</p>	<p>Libros para niños sobre la lactancia materna</p> <p>Guía médica con una lista de libros para niños sobre la lactancia y el destete. (Y algunos libros para padres).</p>