

Recursos para los futuros y nuevos padres

*Esta es una hoja de recursos detallada - por favor, use la tabla de contenidos para saltar a las secciones que necesite.

<u>La lactancia</u>	2
Grupos consejeros para la lactancia	2
Líneas de ayuda para la lactancia	3
Lista de especialistas en lactancia	5
Prácticas pediátricas generales de Northwell con servicios de IBCLC	7
Alquiler de sacaleches	7
Videos en línea	8
Internet	9
Aplicaciones para móviles	11
LGBTQ+ Familias	12
Lactancia después de una cesárea	12
<u>La depresión posparto y los trastornos del estado de ánimo</u>	13
Recursos y grupos de posparto locales	13
Apoyo y referencias para emergencias por depresión posparto	13
Recursos de posparto en línea	14
Recursos para parejas y familias	14
<u>Los asientos de seguridad</u>	15

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

La lactancia

Esta lista de recursos pretende ser inclusiva para todas las familias. En esta lista de recursos, el término "lactancia materna" se utiliza para referirse a la lactancia y toda la alimentación con leche humana. Los recursos específicos para familias LGBTQ+ se encuentran en la página 10.

* Indica que la organización ofrece los recursos gratis o a bajo precio.

Grupos consejeros para la lactancia

Allied Breastfeeding Support / Apoyo para la Lactancia Materna del Grupo de Médicos Aliados

<https://alliedphysiciansgroup.com/patient-resources/breastfeeding-support/>

- Información, clases, visitas a domicilio u oficina

Long Island Lactation Consultant Association / La Asociación de Especialistas en Lactancia de Long Island

www.lilca.org

- Información de contacto de asesores de lactancia, grupos de apoyo a la lactancia materna

Long Island Doula Association / La Asociación de Comadronas de Long Island*

www.lidoulas.com

- Contacto: 631-574-2205 | info@lidoulas.com
- Servicios de doula, apoyo a la lactancia y clases de preparación al parto
- La asociación también tiene un fondo para familias en crisis (Families in Crisis Fund) que ayuda a las personas con recursos limitados a acceder a estos servicios

Visiting Nurse Service of New York: Nurse Family Partnership / Servicio de Enfermeras Visitantes de Nueva York: Colaboración de Enfermeras y Familias*

www.nursefamilypartnership.org

- Contacto de Nassau: 516-942-4580 | nfpreferrals@vnsny.org
- Un servicio gratuito de enfermeras visitantes para las mujeres calificadas, desde el embarazo hasta dos años después del parto. Llame para averiguar su elegibilidad para recibir estos servicios.

New York Lactation Consultants Association / La Asociación de Especialistas en Lactancia de Nueva York

<https://nylca.org/#parents-section>

- Encuentre una especialista en lactancia para visitas a domicilio/a la oficina, grupos de apoyo, clases prenatales

U.S. Lactation Consultant Association / Asociación de Consultores de Lactancia de EE.UU.

www.uslca.org

- Localice una consultora en lactancia certificada por la junta internacional, según código postal

Perinatal and Infant Community Health Collaborative (PICHC) Programs

<https://www.health.ny.gov/community/adults/women/pichc/>

- Proporciona información, recursos/educación comunitarios y asesoramiento de apoyo a domicilio.
- La información de contacto específica del condado puede encontrarse en el sitio web
- En **Suffolk**: Nombre del programa es Suffolk County Department of Health Services' Perinatal Health Services Program. Llame 631 854-4030 o envíe un correo electrónico a HBAM@suffolkcountyny.gov.

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

- En **Nassau**: Nombre del programa de Harmony Healthcare Long Island es Perinatal and Infant Community Health Collaborative (PICHC) Program. Llame 516 296-3742 o envíe un correo electrónico a PICHC@harmonyhealthcareli.org.

Cicatelli Associates

<https://caiglobal.org/contact-us/>

- CAI ayuda a las organizaciones a fortalecer su capacidad para prestar servicios de alta calidad. Esto se hacen por ofrecer formación, asistencia técnica, investigación y otros tipos de apoyo a las agencias que prestan atención sanitaria y servicios sociales.

Help Me Grow Long Island

<https://helpmegrowny.org/long-island/>

Email: info@hmgli.org

- Ayúdame Crecer (Help Me Grow) Long Island trabaja para identificar los trastornos en el desarrollo de los niños con evaluaciones GRATUITAS y apoyar a los niños mientras crezcan con atención personal, individual, y confidencial de largo plazo. Conectamos a nuestras familias con recursos en sus comunidades, incluso programas, servicios, e información para que los niños realicen su máximo potencial.

Líneas de ayuda para la lactancia

Línea de ayuda nacional para la lactancia materna

- Línea de la US Office on Women's Health (la Oficina de la Salud de la Mujer de los EEUU), lunes a viernes, desde las 9:00 AM hasta las 6:00 PM
- 800-994-9662
- Inglés y español

Línea de ayuda de La Leche League de los EEUU

- Línea de ayuda para madres con preguntas relacionadas a la lactancia materna, 24 horas al día, 7 días a la semana
- 1-877-452-5324
- Inglés y español

La Leche League de Baldwin Freeport

- Se reúnen cada segundo miércoles del mes a las 10:00 am en la Iglesia Unitaria, 228 South Ocean Avenue, Freeport, New York.
- [Facebook](#), [Instagram](#)
- Líderes: Jennifer (516) 489-7226, Regina (469) 348-6660, Kristen (646) 554-3035, Janet (516) 263-8780

Línea de ayuda del Centro de los Riesgos Infantiles

- Proporciona información actualizada sobre el uso de medicamentos durante el embarazo y mientras amamanta; desde las 8:00 AM hasta las 5:00 PM CST
- 806-352-2519
- Inglés

Línea local de ayuda Warmline

- Apoyo para la lactancia materna del Katz Women's Hospital: 718-470-5173
- Centro de recursos para la lactancia de Mount Sinai South Nassau: 516-632-3466
- Llame con preguntas o problemas con amamantar

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

Good Samaritan Hospital's Perinatal Education Center

<https://www.chsli.org/childbirth-class-registration>

- grupos de apoyo cada semana, apoyo de expertos en lactancia, y clases de masaje infantil
- “Mother’s Circle of Hope” - grupo de apoyo a los trastornos perinatales del estado ánimo y de ansiedad Perinatal Mood and Anxiety Disorders support group durante el embarazo y hasta un año después del parto
- visite el sitio de web para registrarse, llame 631-376-4159 para más información, o envíe un correo electrónico a perinataleducation@chsli.org

South Shore University Hospital

- clases prenatal y de lactancia gratuitas.
- Baby Café gratis cada martes
- llame (631) 894-5282 or envíe un correo electrónico a wandria@northwell.edu

Peconic Bay Medical Center

- clases prenatal y de lactancia gratuitas.
- (631) 548-6000

BFREE Grupos de apoyo a lactancia

- grupos de apoyo a lactancia virtual y en persona que son gratis y son en Español e inglés.
- Más información en el sitio web: <https://www.bfreecoalition.org/lactation-support-groups>
- bfree@northwell.edu

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

Lista de especialistas en lactancia

Esta lista no es un endoso de ninguna individuo. La coalición BFREE simplemente ha contactado a cada una y confirmado su información y certificación. Llame a su compañía de seguros para comprobar la cobertura.

El condado de Suffolk: Las especialistas en lactancia certificadas internacionalmente (IBCLC)

- Wendi Andria, RNC-OB, IBCLC
Islip, NY 631-707-6598
Lactancia privada
- Jennifer Giordano, MS, APRN, FNP, IBCLC
Setauket, NY 631-255-8234
rjenn72@optonline.net
Llámela para: visitas a domicilio/a la oficina
- Danielle Joseph-McKay, LCCE, CCE, IBCLC
<https://www.thebirthguardians.com/lactation-support>
(631) 572-8916
Nassau/Suffolk
Llámela para: Visitas a domicilio, línea de ayuda gratis (algunos seguros aceptados)
- Joan Benken, IBCLC
Domicilio: 631-765-5619,
rncjmb@aol.com
Llámela para: visitas a domicilio en Eastern Suffolk
- Jeanne Rosser, IBCLC
Amityville, NY 516-449-8776
jeannerosser@hotmail.com
Nassau/Suffolk
www.westsuffolklc.com
Llámela para: visitas a domicilio/a la oficina
- Jennifer Shaer MD, IBCLC, FABM
Lisa Visentin MD, IBCLC
Jessica Cohn, MD, IBCLC
Pediatria Peconic y la Medicina de la Lactancia Materna
Grupo de Médicos Aliados
34 Commerce Drive, Suite 2
Riverhead, NY 11901
631-722-8880
www.peconicpediatrics.com
- Theresa Ernst RN, IBCLC
631-834-8514
Email: latchinglove@gmail.com

El condado de Nassau: Las especialistas en lactancia certificadas internacionalmente (IBCLC)

- Beverley Rae, IBCLC, RLC, MSW
<https://breastfeedingresources.net/>
Manhasset, NY (516) 365-4877
Visitas a domicilio/la oficina, alquiler de sacaleches, clases prenatales, grupos de apoyo
info@breastfeedingresources.net
- Joy Padula, RN, IBCLC
Bellmore, NY (516) 728-4336
Llámela para: consultas, alquiler de sacaleches
nater2210@live.com
- Donna Kimick, IBCLC, RLC
www.lakeshorelactation.com
Massapequa Park, NY (516) 799-7911
Llámela para: consultas, alquiler de sacaleches
Donna@lakeshorelactation.com
- Lauren G. Macaluso, MD, IBCLC, FAAP, FABM
<https://breastfeedingmedicinedoc.com/>
New Hyde Park, NY
(516) 498-2300, presione 2
Llámela para: visitas a la oficina, alquiler de sacaleches (la mayoría de los seguros aceptados)

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

- Caryn Winkler-deBrauwere, BA, IBCLC, RLC*
Gentle Nurture Lactation
Oceanside, NY 516-647-4808
Llámelas para: Visitas a domicilio/Alquiler de sacaleches (con la recogida sin contacto), servicios de telemedicina
gnlactation@gmail.com
Inglés y español, escala móvil de pagos, descuento para familias militares
- Sandy McCabe, RN, BSN, IBCLC, CCE
<https://naturalbreastfeeding.weebly.com/about.html>
Nassau, Queens, Manhattan
516-382-6901
sandstar126@yahoo.com
Visitas a domicilio, consulta telefónica y virtual
Inglés y español
- Debbie Steger-Cohen, IBCLC, MSN, CCE
Great Neck, NY 516-343-6058
Nassau, Suffolk, Queens
lilacat11@verizon.net
Visitas a domicilio
- Inglés y español, ofrece un “superbill” para el seguro médico
- Michelle Turner, CPNP, IBCLC
Jericho, NY (516) 677-9658
Visitas a la oficina, alquiler de sacaleches
Inglés y español
- Kathleen Waldow, RN, BSN, IBCLC
Floral Park, NY (516) 500-3732
kathleenwaldow@gmail.com
Consultas en casa y en la oficina, visitas a la clínica
- Janice R. Campbell, MSN, RN, LCCE, IBCLC
Rockville Centre, NY 516-442-0563
Visitas a domicilio
www.lactationtime.com
contact@lactationtime.com
Inglés, español, y portugués

Esta lista utiliza información de la página web de **La Asociación de Especialistas en Lactancia de Long Island**. Por favor consulte <http://www.lilca.org/> para noticias.

Northwell Health - Las especialistas en lactancia virtual

Un enfermero titulado **especialista en lactancia certificada internacionalmente** (IBCLC)

- citas individualmente virtuales y seguras desde la comodidad de su hogar
- CORP-TELELACTATION@northwell.edu
- (516) 583 - 8029
- <https://www.northwell.edu/obstetrics-and-gynecology/obstetrics/what-to-expect/breastfeeding/virtual-lactation-program>

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

Prácticas pediátricas generales de Northwell con servicios de IBCLC

Astoria/Bayside: 718-721-6166 / 718-224-3000

- Hana Pappas, NP, IBCLC (inglés)

Garden City/North Babylon: 516-745-5621

- Andrea Orbon, NP, IBCLC (inglés)

Hewlett: 516-374-0555

- Debbie Ekstrom, NP, IBCLC (inglés)

Huntington: 631-824-6683

- Deborah Messina, DO, IBCLC (inglés)

Islandia/Mt. Sinai: 631-434-1770 / 631-331-8350

- Tinting Cheng, MD, IBCLC (mandarín, cantonés, taiwanés, inglés)
- Tracy Peterson, PA, IBCLC (inglés)

Levittown: 516-735-4949

- Victoria Calixto, NP, IBCLC (español, inglés)

Mineola: 516-741-4082

- Luisa Castiglia, MD, IBCLC (italiano, inglés)

New Hyde Park: 516-465-4377

- Melissa Carbonette, NP, IBCLC (inglés)

Si es paciente pediátrico de Northwell, puede visitar cualquiera de los centros mencionados para recibir servicios de lactancia (disponibles sólo para pacientes pediátricos de Northwell).

Alquiler de sacaleches

La mayoría de seguros están mandados a proveer sacaleches para las madres lactantes. Llame al número de teléfono en el reverso de su tarjeta de seguro para averiguar cómo se puede obtener un sacaleche. Si no los proveen, puedan llamar la línea de queja apropiada:

Medicaid: 1-800-206-8125

Otros seguros: 1-800-428-9071

Los hospitales y otros proveedores de servicios médicos, incluso muchos de los mencionados arriba, tienen acceso a sacaleches para alquilar. Pídale información o visite los siguientes sitios:

A-Med Supplies

<https://amedsupplies.com/24-insured-breast-pumps-select>

- sitio web donde que le permitirá pedir sacaleches gratuitos (acepta medicaid) para mantener
- varias marcas de sacaleches disponibles

Yummy Mummy

<https://yummymummystore.com/>

- Un proveedor autorizado por Medicaid que envía equipos a todo el estado (envío gratuito, sin necesidad de tarjeta de crédito)
- Puede comparar sacaleches para encontrar el mejor equipo para usted

Sacaleches de Medela

www.medelabreastfeedingus.com/insurance-pump-lookup

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

- Escoja su seguro (por ejemplo “NYS Medicaid”) y “New York” para ver las opciones

Sacaleches de Ameda

<https://www.ameda.com/>

- El sitio proporciona información y también le permite buscar las tiendas que venden sacaleches

Better Living Now (<http://www.betterlivingnow.com/products/category-home.cfm?id=53>) y **Hampton Homecare** (<http://www.hamptonhomecare.com/Catalog/?query=breast%20pump&sort=0&cid=&mid=&t>) también ofrecen estas marcas de sacaleche con la opción de utilizar el seguro médico.

New York State Medicaid Member Medical Equipment Supplier Search Tool/

Herramienta de búsqueda de proveedores de equipos médicos para miembros de Medicaid del Estado de Nueva York

<https://member.emedny.org/pharmacy/search-locations>

- El sitio web le permite buscar proveedores autorizados por Medicaid que suministren sacaleches en su área
- Los miembros deben contactar directamente a los proveedores para determinar si ofrecen sacaleches y material de lactancia.

Pasos que los padres embarazados o lactantes deben tomar para obtener un sacaleche suministrados por su plan de salud:

1. Contacte seguro de salud: llame a su seguro y pregunte cómo puede recibir un sacaleche
2. Elige un sacaleche: buscar entre las opciones y decide qué sacaleche es mejor para usted
 - a. si solamente se extrae la leche durante el primer mes o para aumentar la producción de leche: utilice un extractor de leche alquiler
 - b. si se extrae todos los días al vez que amamanta: utilice un sacaleche eléctrico doble con un año de garantía
 - c. si se extrae menos de una vez del día. utilice cualquier tipo de sacaleche
3. Pida al proveedor un sacaleche que utiliza el plan de salud

Videos en línea

- **Global Health Media Project / Proyecto de medios de salud global**
<https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding/>
 - Esta serie de videos sobre la lactancia materna abarca una amplia gama de temas: posiciones para amamantar, cómo lograr que el bebé se prenda al seno, cómo almacenar la leche materna con seguridad y más.
 - Disponible en varios idiomas
- **Injoy Health Education / Educación sobre la salud de Injoy**
En español: <https://injoyhealtheducation.com/npc-breastfeeding-sp-fullpreview/>
 - Esta es una serie de 14 videos cortos sobre la lactancia materna y la nutrición para padres primerizos.
- **Apoyo a la lactancia y el bienestar emocional de las madres**
 - Seminario web grabado por Sonia Murdock (Directora Ejecutiva, Postpartum Resource Center of NY), Chanel Jones (Doula y Educadora de Partos), y Jennifer Giordano (MS, APRN, FNP, IBCLC)

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacto: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

Internet

- **Feeding Your Baby / Alimentando a su Bebé**
<https://feedingyourbaby.org/spanish/index.html>
 - Alimentando a su Bebé es una página web donde las madres nuevas pueden aprender acerca de la nutrición infantil. Consiste en seis secciones que coinciden con las etapas importantes durante los primeros seis meses en la vida del bebé. Esta información útil y consejo nutricional le ayudarán a aprovechar al máximo la experiencia de alimentar a su bebé.
 - Inglés/español
- **Healthy Children (American Academy of Pediatrics) / Los Niños Sanos (La Academia Americana de Pediatría)**
<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/default.aspx>
 - Healthy Children es la página web de la Academia Americana de Pediatría (AAP) para padres y familias. Esta página enumera los artículos que tienen sobre la lactancia materna los cuales pueden contestar las preguntas más frecuentes de las familias, así como las menos comunes. Examine la lista alfabética de temas para información pertinente o busque algo específico en la esquina superior derecha de la página. Cualquier método que utilice para encontrar información, reconozca que pediatras prestigiosas han verificado todas las recomendaciones.
 - Inglés/español
- **Breastfeeding: New York State Department of Health / Amamantando: El Departamento de Salud del Estado de Nueva York**
<https://www.health.ny.gov/community/pregnancy/breastfeeding/>
 - El Departamento de Salud del Estado de Nueva York ofrece una guía sobre los beneficios de amamantar que tiene recursos e información acerca de los programas del gobierno que apoyan y protegen la práctica de amamantar (el programa de WIC y la declaración de derechos de las madres que amamantan, y más). También tiene listas de consultorios, guarderías infantiles, y hospitales que promueven la lactancia materna.
- **Kelly Mom**
<https://kellymom.com/>
 - Escrito por una madre amamantando y especialista en lactancia certificada por la Junta Internacional (IBCLC), este sitio web provee información basada en evidencia sobre amamantar y la crianza de los hijos
- **El programa de WIC**
<https://WICHelpNY.org>
 - La página sobre la lactancia de WIC: Women, Infant and Children/Mujeres, bebés, y niños pequeños. Visite WICHelpNY.org y “Chat with Wanda” para determinar si WIC es adecuada para usted.
 - WIC apoya a las mamás, las futuras mamás y sus familias con comida sana, educación nutricional, apoyo a la lactancia materna, y referencias a otros servicios.
 - **Suffolk County Department of Health Services - Women, Infants and Children Program (WIC)/ Departamento de Servicios de Salud del Condado de Suffolk - WIC**
 - *ubicaciones en Amityville, Brentwood, Coram, Greenlawn, Patchogue, Shirley, Riverhead, Southampton y Wyandanch*
 - www.SuffolkCountyNY.Gov/WIC
 - 631-853-3014
- **The Office of Women’s Health: Department of Health and Human Services / La Oficina de la Salud de la Mujer: El Departamento de Salud y Servicios Humanos**
<https://espanol.womenshealth.gov/>
 - La Oficina de la Salud de la Mujer es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos. En esta página, se proporciona información y recursos sobre la lactancia materna, incluso una

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacto: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

sección específica para las madres que regresan al trabajo. Además tiene una [página](#) dedicada a información para las madres afroamericanas.

- o Inglés/español
- o La Oficina de la Salud de la Mujer también tiene una lista de videos para familias que se pueden encontrar en el Internet:
<https://www.womenshealth.gov/printables-and-shareables/resource/videos>
- **Lamaze**
<http://www.lamaze.org/page/online-spanish-resources-for-parents>
 - o Lamaze es una organización sin fines de lucro que proporciona información a familias sobre el embarazo y los primeros meses después del parto. En gran parte, su sitio se trata del embarazo, pero también hay varias páginas sobre la paternidad, la maternidad, y la lactancia materna. Se ofrecen noticias semanales por email personalizadas a la fecha de parto, una aplicación celular, una biblioteca de videos, y muchos otros recursos.
 - o Inglés/algo de español
- **Text-4-Baby**
<https://text4baby.org/>
 - o Inscríbese para recibir textos informativos sobre la nutrición, el dormir seguramente, amamantar, y otros temas. También puede ingresar sus citas médicas para recibir textos recordatorios.
 - o Inglés/español
- **Bright by Text**
<https://brightbytext.org/>
 - o Inscríbese para recibir textos informativos sobre desarrollo infantil saludable, recursos y eventos locales de organizaciones comunitarias, y materiales de aprendizaje de expertos de confianza en la primera infancia.
 - o Inglés/español
- **La Leche League Internacional**
<http://www.llli.org/langespanol.html>
 - o El página web de La Leche League Internacional proporciona mucha información valiosa así como foros para madres, páginas de pregunta y respuesta, y redifusiones multimedia.
 - o Varios idiomas
- **LactMed**
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501922/>
 - o La base de datos LactMed® contiene información sobre medicamentos y otras sustancias químicas a las que pueden estar expuestas las madres lactantes. Incluye información sobre los niveles de dichas sustancias en la leche materna y en la sangre infantil, y los efectos posibles adversos en el lactante. Cuando sea apropiado, se sugieren alternativas terapéuticas a esos medicamentos.
- **The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) / Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**
<https://www.cdc.gov/breastfeeding/>
 - o El CDC tiene información básica sobre la lactancia materna, incluso la seguridad de vacunar a mujeres embarazadas, amamantar cuando está de viaje, y otra información útil sobre la lactancia materna y la prevención de enfermedades. Además tiene una [página](#) con las pautas y recomendaciones sobre amamantar, [el manejo y almacenamiento adecuado de la leche materna](#), y los [suplementos de la vitamina D](#).
- **Human Milk Banking Association of North America / Asociación de Bancos de Leche Humana de Norteamérica**
<https://www.hmbana.org/>
 - o Esta página web responderá a preguntas sobre los bancos de leche humana y le dirigirá a las ubicaciones de los bancos de leche humana en Norteamérica.
- **USDA Choose My Plate: Breastfeeding / USDA Escoja Mi Plato: La Leche Materna**

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

<https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/adults/moms-pregnancy-breastfeeding>

- o Esta página web, del Departamento de Agricultura de los EEUU, tiene herramientas de nutrición que le ayudarán a comer adecuadamente durante el embarazo y la lactancia.
- **University of Wisconsin's National Maternal Nutrition Intensive Course/ Curso Intensivo nacional de nutrición materna de la Universidad de Wisconsin**
<https://www.sph.umn.edu/academics/ce/mnic/>
 - o El programa de educación continua se centra en la mejora de la salud materna e infantil mediante la prestación de servicios de nutrición de alta calidad y adecuados al riesgo.
- **Breastfeeding and Emergency Situations/ Lactancia Materna y Situaciones de Emergencia**
 - o https://abm.memberclicks.net/assets/DOCUMENTS/PROTOCOLS/Breastfeeding%20and%20Emergency%20Situations%20Handout_English_Protected.pdf
 - o <https://www.usbreastfeeding.org/breastfeeding-in-emergencies.html>

Aplicaciones para móviles

- **Baby Connect**
 - o Esta aplicación ayuda a las madres y las guarderías infantiles a seguir las actividades cotidianas (alimentación, pañales, horas de dormir, humor, medicamentos, fotos, y más) y los hitos de desarrollo. Es posible autorizar a usuarios múltiples para que la familia y los profesionales de puericultura se compartan la información.
 - o Inglés/español
 - o Costo: \$4.99, puede actualizarla para uso profesional; disponible en [iPhone](#) y [Android](#)
- **Baby Nursing**
<https://www.sevenlogics.com/apps/baby-nursing/>
 - o Esta aplicación ayuda a las familias a seguir el progreso de la lactancia, el crecimiento, los cambios de pañal, las visitas al médico, el sueño, los baños, los medicamentos, las vacunas y la actividad del bebé.
 - o Costo: Gratis, disponible en [iPhone](#) and [Android](#)
- **Baby Shusher**
<https://babyshusher.com/baby-shusher-app/>
 - Ayuda a calmar a los bebés inquietos con el sonido rítmico "shush". Dispone de un ecualizador de sonido para ajustar automáticamente el volumen del silbido al volumen del llanto del bebé.
 - Costo: \$4.99, disponible en [iPhone](#) and [Android](#)
- **Irth**
<https://irthapp.com/>
 - o Irth, como "Birth" (Nacimiento) sin la "B" de "bias" (prejuicio), es la única aplicación donde puede encontrar reseñas de la atención prenatal, de parto, de la lactancia, posparto y pediátrica escritas por mujeres de raza negra y morena, sus parejas y doulas. Es la plataforma #1 "parecida a Yelp" para el viaje del embarazo y la nueva maternidad, creada por y para personas de color. Permite a las madres buscar reseñas de médicos y hospitales escritas por gente de la comunidad, así como escribir múltiples reseñas para ayudar a informar y proteger a los demás.
 - o Inglés/español
 - o Cost: Gratis, disponible en [iPhone](#) y [Android](#)

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

Padres Jóvenes

Breastfeeding USA

<https://breastfeedingusa.org/content/article/what-breastfeeding-first-days-teen-mothers>

- Artículo sobre la lactancia en los primeros días de las madres adolescentes

<https://breastfeedingusa.org/content/article/teens-going-back-school-and-breastfeeding>

- Información sobre cómo compaginar la lactancia y la vuelta a escuela

MOMMAS House

<https://www.mommashouse.org/>

- Organización que proporciona vivienda y servicios de apoyo a madres jóvenes y sus bebés/niños sin hogar.

Long Island Doula Association

<https://www.lidoulas.com/communitysupportfund>

- Programa que brinda apoyo gratuito por parte de una doula.

LGBTQ+ Familias

Healthy Mom & Baby / Mamá y Bebé Saludable

<https://www.health4mom.org/lactation-options-strategies-for-lgbtq-persons/>

- articuló con información opciones y estrategias de lactancia para personas LGBTQ

La Leche League

<https://llli.org/breastfeeding-info/transgender-non-binary-parents/#>

- información sobre y apoyo a la lactancia para padres transgénero y generó no binario
- información sobre protocolos de lactancia y comunidades de apoyo en línea

Birthing and Breast or Chestfeeding Trans People and Allies Facebook Support Group

Grupo de apoyo en Facebook sobre el parto y la lactancia para personas transgénero y aliadas

https://www.facebook.com/groups/TransReproductiveSupport/?fref=gc&hc_location=ufi

- Grupo de Facebook internacional para compartir información y experiencias sobre el embarazo, el parto, y la lactancia entre personas transgénero y género fluido/neutral de cualquier punto del espectro de género, a cualquier momento en el cambio de género (o antes del cambio de género).
- útil para aliados, proveedor de servicios médicos, o alguien interesado en aprender más

Association of Breastfeeding Mothers / Asociación de Madres Lactantes

<https://abm.me.uk/breastfeeding-information/tips-for-supporting-lgbtq-families/>

- información sobre cómo apoyar a las familias LGBTQ+ en la lactancia

Lactancia después de una cesárea

lactancia después de una cesárea

<https://kellymom.com/ages/newborn/newborn-concerns/c-section/>

- Sugerencias para la lactancia después un parto por cesárea

Noodle Soup

<https://www.noodlesoup.com/breastfeeding-tips-after-a-c-section/>

- Consejos para madres lactantes después un parto por cesárea

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacto: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

La depresión posparto y los trastornos del estado de ánimo

Recursos y grupos de posparto locales

Postpartum Resource Center of New York / Centro de Recursos de Posparto de Nueva York

- El apoyo de pares está disponible por teléfono y el sitio web ofrece una lista de recursos que ayudan a las mamás a conseguir asistencia adecuada con el asesoramiento.
- Línea de ayuda: (855) 631-0001, (631) 422-2255; <https://postpartumny.org/>

Equipo perinatal en Zucker Hillside Hospital

- Llame al (718/516) 470-4666 para recibir una evaluación confidencial y recomendaciones personalizadas.

ECLI - VIBES

- La MISIÓN es ayudar a los clientes a liberarse de la violencia mediante la intervención en situaciones de crisis, el asesoramiento, la defensa y una serie de servicios de apoyo que capacitan a los clientes y los encaminan hacia la independencia.
- Línea de ayuda: (631) 360-3606; <https://eclivibes.org/>

Motherhood Center of New York / Centro de Maternidad de Nueva York

- Ofrece servicios de apoyo para las madres primerizas y embarazadas, incluyendo clases y grupos de apoyo, terapia/consulta individual, y un programa diurno para las mujeres que experimentan trastornos perinatales del estado de ánimo y de ansiedad, a menudo denominados depresión posparto (DPP).
- (212)335-0034; <https://www.themotherhoodcenter.com/>

Family Service League's Healthy Families Nassau/Suffolk /

<https://www.fsl-li.org/help-services/healthy-families-suffolk/>

- programa de visitas a domicilio que ofrece apoyo a las familias embarazadas o a los padres nuevos
- llame 631 650-0061 o envíe un correo electrónico a Emily.girgenti@fsl-li.org.

Apoyo y referencias para emergencias por depresión posparto

Las madres en crisis deben llamar a su número de emergencia local, a su médico o a una de las siguientes líneas:

National Suicide Prevention Lifeline / Línea de socorro nacional para la prevención de suicidio

- <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/>
- 1-888-628-9454 (en español)

National Domestic Violence Hotline / Línea directa nacional de atención a víctimas de violencia doméstica

- <https://espanol.thehotline.org/>
- 1-800-799-7233

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

National Crisis Text Line / Línea de mensajes de texto nacional para crisis

- Envíe un texto con la palabra HOME al 741741 desde cualquier lugar en los EE.UU., en cualquier momento, sobre cualquier tipo de crisis.

988 Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis

- Marque 988 desde el teléfono
- disponible las 24 horas del día; idiomas: inglés, español

Recursos de posparto en línea

National Women's Health Information Center / Centro nacional de información sobre la salud de la mujer

<https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/postpartum-depression>

Postpartum Support International (PSI) / Apoyo Posparto Internacional

- Una organización sin fines de lucro cuya misión es erradicar la desinformación sobre trastornos de ánimo relacionados con el embarazo y educar, brindar apoyo y abogar por la salud mental materna en todas las comunidades del mundo
- 800.944.4PPD (4773): La línea de ayuda gratis de PSI, atendida por un equipo voluntario de socorristas capacitados por PSI quienes refieren rápidamente a las personas que llaman a los recursos locales apropiados, incluso los servicios de emergencia
- Para apoyo en español: presione 1
- <https://www.postpartum.net/en-espanol/>

National Child & Maternal Health Education Program / Programa nacional de educación en salud materna e infantil

<https://www1.nichd.nih.gov/ncmh/ncmh/ncmh/ncmh/initiatives/moms-mental-health-matters/moms/pages/default.aspx>

National Institute of Mental Health / Instituto Nacional de Salud Mental

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/womens-mental-health-listing.shtml>

- Información sobre la salud mental de la mujer en inglés y español

Women's Health: A Guide to Legal Resources / Salud de la mujer: una guía de recursos legales

<https://onlinelaw.wcl.american.edu/blog/legal-health-resources-for-women/>

Postpartum Progress Blog / Blog sobre progreso de posparto y organización sin fines de lucro

- Crea conciencia, combate estigmas y brinda apoyo de pares a mujeres con enfermedad mental materna.
- <https://postpartumprogress.com/>

La campaña "Hear Her" de los CDC

- Aumenta la concientización sobre las señales potencialmente mortales durante y en el año después del embarazo
- <https://www.cdc.gov/hearher/spanish/index.html>

Recursos para parejas y familias

Mayo Clinic: La depresión – apoyar a un/a miembro/a de la familia o a un/a amigo/a

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20045943>

¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024

Recursos para los futuros y nuevos padres

Charlas para papás

- Horario de llamadas: el primer lunes de cada mes
- 1-800-944-8766, código 73162#, 5pm hora del Pacífico, 7pm hora Central, 8pm hora del Este
- <https://www.postpartum.net/get-help/chat-with-an-expert-for-dads/>

Aspectos básicos de la lactancia para las abuelas

https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/sites/default/files/2018-11/Breastfeeding%20Basics%20for%20Grandmas_SP_FINAL%20508c.pdf

- Respuestas a las preguntas más frecuentes sobre lactancia para abuelas

Cornell Cooperative Extension Suffolk County Educación Comunitaria

<https://ccesuffolk.org/recursos-en-espa-ol>

- Información basada en la investigación para nuevos padres y cuidadores
- programas para padres y abuelos en inglés y español

Los asientos de seguridad

National Child Passenger Safety Board / Junta Nacional de Seguridad de Niños Pasajeros

- Videos instructivos sobre cómo instalar los asientos de seguridad
- <https://www.cpsboard.org/car-seat-safety/>

National Highway Traffic Safety Administration / Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras

- Proporciona información sobre los asientos de seguridad y sitios de inspección cercanos
- <https://www.nhtsa.gov/es/campaign/protegidos?view=full>

Comprobaciones virtuales de la seguridad de los asientos del Centro Médico de Cohen Children's

- Aprenda a utilizar e instalar correctamente un asiento de seguridad para niños con la ayuda de un técnico certificado en seguridad de niños pasajeros. Regístrese para una cita en: <https://www.northwell.edu/support-and-resources/find-an-event?keywords=car+seat+check>

Financiada por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, la coalición de Breastfeeding, Resiliency, Engagement, and Empowerment (BFREE) del Centro Médico de Cohen Children's apoya a las madres en alcanzando sus metas de amamantar. El contenido de esta hoja de recursos es responsabilidad del equipo BFREE y no representa necesariamente las opiniones, interpretaciones, o políticas del Departamento de Salud del Estado de Nueva York.



¿No ha encontrado la información que buscaba? ¿Uno de los recursos no funcionó?

Contacte: BFREE@northwell.edu

Actualizado el 16 de febrero de 2024