

Lactation Resources at Home

You may have questions about feeding at home. Our lactation team is here to help. This handout will tell you more about how the lactation team can support you at home.



Lactation Advice Line

We have a **Lactation Advice Line** you can contact by calling **(650) 723-4118**. Leave us a message, and we will return your call in 24 to 48 hours, Monday through Friday. Calls placed on the weekend will be returned on the following Monday. For urgent questions, please contact your pediatrician.

This voicemail is for any **non-urgent questions** you may have. People usually ask about:

- Feeding your baby
- Pumping human milk, also known as breastmilk
- Milk supply
- Local resources

New Parent Support Groups

Join us on Mondays or Tuesdays to share, discuss, and connect with new parents and their babies. We meet from **11:00 a.m. to 12:00 p.m. via Zoom**. These support groups are held in English only.

- Our **Monday morning** group is for parents with **babies 5 to 12 months of age**.
- Our **Tuesday morning** group is for parents with babies **0 to 6 months of age**.

Lactation consultants will be available at the first Tuesday morning group of each month to answer questions about feeding your baby.

Please email LPCHCommunityClass@stanfordchildrens.org for more information.

In-person and Telehealth lactation support

We offer in-person or Telehealth lactation visits, Monday through Friday, between 9:00 am and 5:00 pm at Peninsula Pediatrics Medical Group in Menlo Park. To make an appointment contact **(650) 723-4118** or lactation@stanfordchildrens.org.

During these visits, a Board-Certified Lactation Consultant will talk with you about your baby and any feeding questions you may have. They can also help you create a feeding plan for your baby.

Additional resources

In addition to talking to your lactation consultant, you can call these numbers to learn more about lactation and lactation services:

Resource Title	Phone Number
Nursing Mothers Counsel	(650) 327-6455 or (650) 327-6455-MILK
La Leche League International	1 (877) 452-5342 or 1 (877) 4LA-LECHE
Women, Infants, and Children (WIC)	(650) 573-2168

Websites

In addition to talking to your lactation consultant, you can visit these websites to learn more about lactation:

Resource Title	Website
KellyMom	www.kellymom.com
Stanford: Getting Started with Breastfeeding	https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html
Secrets of Baby Behavior	http://www.secretsofbabybehavior.com/
Droplet	http://www.firstdroplets.com

Smartphone apps

You can find the following smartphone apps through your phone's app store:

- **Baby Connect:** App for tracking your baby's activities
- **Baby Tracker:** App for tracking your baby's activities
- **The Wonder Weeks:** App that tracks your baby's growth and tells you what to expect
- **Milk Maid:** App for recording pumping sessions and keeping track of your breastmilk
- **White Noise Baby:** App that provides white noise to help your baby sleep and relax

Author: The Office of Patient and Family Education and Health Literacy
Medical Review: Johnson Center

Recursos para la lactancia en casa

Es posible que cuando llegue a casa le surjan preguntas sobre la alimentación de su bebé. Nuestro equipo de lactancia está aquí para brindarle asistencia. Este folleto contiene información acerca de la ayuda que le puede ofrecer el equipo de lactancia cuando usted esté en su casa.



Línea telefónica de asistencia de lactancia

Contamos con una **línea telefónica de asistencia para la lactancia** a la que puede acceder llamando al **(650) 723-4118**. Deje su mensaje y le responderemos en 24-48 horas (de lunes a viernes). Las llamadas recibidas en el fin de semana se contestarán el lunes siguiente. Para cuestiones urgentes, llame a su pediatra.

Este servicio de mensajes de voz está a su disposición **solamente para atender cuestiones que no sean urgentes**.

Vea abajo ejemplos de los temas que se suelen tratar por teléfono:

- Alimentación de su bebé
- Extracción de leche materna
- Producción de leche
- Recursos locales

Grupos de apoyo para nuevos papás y nuevas mamás

Puede unirse a nuestro grupo los lunes o martes para charlar, compartir ideas y conectar con otras nuevas mamás y nuevos papás y sus bebés. El grupo se reúne de **11:00 de la mañana a 12:00 del mediodía por Zoom**. Las reuniones de estos grupos son solo en inglés.

- El grupo de los **lunes por la mañana** es para madres y padres de **bebés entre 5 y 12 meses**.
- El grupo de los **martes por la mañana** es para madres y padres de **bebés de hasta 6 meses**.

Nuestras asesoras de lactancia estarán disponibles en la reunión del primer martes por la mañana de cada mes para responder preguntas sobre la alimentación de su bebé.

Mande por favor un correo electrónico a: LPCHCommunityClass@stanfordchildrens.org si desea más información.

Consultas de lactancia por telemedicina y en persona

Disponemos de consultas de lactancia en persona o por **telemedicina**, de lunes a viernes, de 9 de la mañana a 5 de la tarde en *Peninsula Pediatrics Medical Group* en Menlo Park. Para hacer una cita, llame al **(650) 723-4118** o escriba a lactation@stanfordchildrens.org.

En estas consultas, una asesora certificada de lactancia hablará con usted sobre su bebé y contestará las preguntas que tenga sobre su alimentación. También le puede ayudar a preparar un plan de alimentación para su bebé.

Otros recursos

Además de hacer consultas con una asesora de lactancia, también puede llamar a los siguientes teléfonos y obtener más información sobre lactancia y servicios de lactancia.

Nombre del recurso	Número de tel, fono
<i>Nursing Mothers Counsel</i> (Consejo de madres que dan el pecho a sus bebés)	(650) 327-6455 o (650) 327-6455-MILK
<i>La Leche League International</i> (Liga internacional La leche)	1 (877) 452-5342 o 1 (877) 4LA-LECHE
WIC (<i>Women, Infants and Children</i>) (servicio para mujeres, bebés y niños/as WIC)	(650) 573-2168

Páginas web

Para obtener más información, además de hablar con una asesora de lactancia, puede visitar las siguientes páginas web:

Nombre del recurso	Página web
<i>KellyMom</i> (página informativa sobre lactancia y crianza de bebés)	www.kellymom.com
<i>Stanford: Getting Started with Breastfeeding</i> (información de Stanford Medicine sobre el inicio de la lactancia)	https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding.html
<i>Secrets of Baby Behavior</i> (secretos del comportamiento de los/las bebés)	http://www.secretsofbabybehavior.com/
<i>Droplet</i> (gotita)	http://www.firstdroplets.com

Aplicaciones para teléfono celular

Se pueden encontrar aplicaciones para celulares en la tienda de aplicaciones (*app store*) de su teléfono:

- ***Baby Connect***: aplicación para llevar un registro de las actividades de su bebé
- ***Baby Tracker***: aplicación para llevar un registro de las actividades de su bebé
- ***The Wonder Weeks***: aplicación para llevar un registro del crecimiento de su bebé y obtener información sobre qué esperar en la semanas venideras
- ***Milk Maid***: aplicación para anotar cuándo se extrae leche y llevar un registro de la producción de leche
- ***White Noise Baby***: aplicación que contiene diferentes sonidos ambientales que le ayudarán a su bebé a relajarse y dormir

Redacción: Oficina de enseñanza y divulgación de temas de salud para pacientes y familias

Revisión médica: Centro Johnson

Traducción: Servicios de interpretación de SCH - Programa de traducción