

Usted tiene derecho a amamantar

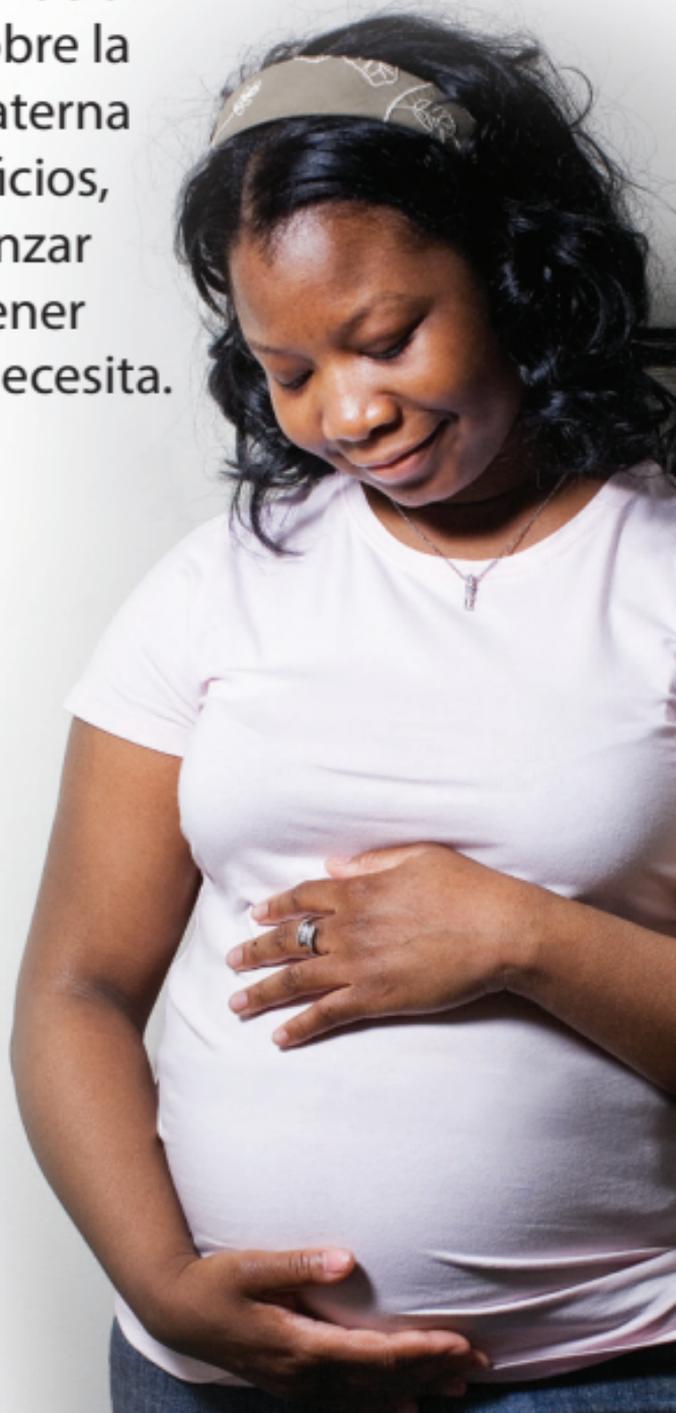


Elegir cómo alimentar a su nuevo bebé es una de las decisiones más importantes que tomará. Los proveedores de atención de salud están de acuerdo en que, para la mayoría de las personas, la lactancia materna exclusiva es la opción más segura y saludable. Es su derecho informarse sobre los beneficios de la lactancia materna y que su proveedor la fomente y apoye. Estos derechos son suyos —independientemente de su raza, religión, país de origen u orientación sexual, o de quién paga su atención de salud—.

Lleve esta tarjeta a su proveedor antes, durante y después de su embarazo para que pueda hablar con él sobre sus derechos para amamantar.

Antes de su parto, tiene derecho a:*

- recibir información completa sobre la lactancia materna —sus beneficios, cómo comenzar y cómo obtener ayuda si la necesita.



Cuando está en el hospital, tiene derecho a:*

- tener a su bebé en su habitación las 24 horas del día para que pueda amamantarlo en cualquier momento;
- decirle al personal del hospital que no le dé a su bebé ningún biberón o chupete a menos que usted y su proveedor lo aprueben;
- tener contacto piel con piel con su bebé inmediatamente después del nacimiento, incluso si el parto es por cesárea;
- amamantar en un plazo de una hora después del nacimiento;
- obtener ayuda de un consultor de lactancia, especialmente si su bebé tiene necesidades funcionales;
- pedir a sus familiares o amigos que también reciban información sobre lactancia materna de un miembro del personal especialmente capacitado;
- poner un cartel en la cuna de su bebé que diga: "Mi bebé solo se está amamantando —No darle biberones ni chupetes—".
- dar leche materna a su bebé, incluso si su bebé está en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés) —el personal debería mostrarle cómo hacerlo;
- conocer y rechazar cualquier medicamento que pueda secar su leche;
- tener apoyo para amamantar si usted o su bebé son hospitalizados de nuevo;
- buscar ayuda si su hospital no respeta estos derechos —comuníquese con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York o la línea directa de reclamaciones del hospital al 800-804-5447—.

*Adaptado de la Declaración de derechos de madres lactantes, Ley de salud pública, Artículo 2505-a.

Cuando salga del hospital, tiene derecho a: *

- recibir información sobre lactancia materna que no contenga anuncios para la leche de fórmula;
- que le den el alta sin recibir cupones para la leche de fórmula o muestras gratis;
- recibir información sobre recursos de lactancia materna en su comunidad, como grupos de apoyo, consultores de lactancia y extractores de leche materna;
- recibir información sobre dónde llevar a su bebé para una cita de seguimiento —solicite una lista de proveedores de atención de salud recomendados—;
- recibir información sobre cómo extraer y almacenar su leche materna.

*Adaptado de la Declaración de derechos de madres lactantes, Ley de salud pública, Artículo 2505-a.

Tiene derecho a amamantar en cualquier lugar.

- Su derecho a amamantar en público está protegido por la ley.
- La Ley de Derechos Civiles de Nueva York, Artículo 79-e, indica que las personas pueden amamantar en cualquier lugar público.
- La Ley Penal 245.01 indica que no es exposición indecente.

Tiene derecho a extraer leche materna en el trabajo.

- Los empleadores deben hacer un esfuerzo razonable para darle espacio y tiempo privados para extraer leche materna en el trabajo (Ley de madres lactantes en el lugar de trabajo, Ley laboral del Estado de Nueva York, Artículo 206-c).
- Podría usar el tiempo pagado —vale la pena pedirlo—.

El espacio donde haga la extracción debe ser un lugar sanitario, distinto a un baño, que esté cerca de su área de trabajo y un refrigerador para almacenar la leche materna. Como mínimo, el espacio debe incluir tomacorriente, silla, superficie para poner un extractor y acceso cercano a agua corriente (Ley local de la Ciudad de Nueva York N.º 185 de 2018, N.º de int. del Consejo 879-A de 2018). La mayoría de los empleadores también deben tener una política de lactancia por escrito y responder a una solicitud de adaptación lo más rápido posible, pero a más tardar en cinco días hábiles (Ley local de la Ciudad de Nueva York N.º 186 de 2018, N.º de int. del Consejo 905-A de 2018).

Si se han violado sus derechos de extracción en el trabajo, llame a la Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de Nueva York al 212-416-0197 para presentar una reclamación.

Para obtener más información sobre la lactancia materna, llame al **311** o a la línea de ayuda de la Oficina de Salud de la Mujer al 800-994-9662.