



# Guía de recursos sobre lactancia del condado de Denver durante la COVID-19



## Apoyo virtual

### Denver Health

- Servicios gratuitos de apoyo a la lactancia para pacientes de [Denver Health](#).

- Llame al 303-602-9290 para hablar sobre citas personales de lactancia u opciones de telesalud.

### Health ONE - Grupo de apoyo virtual a la lactancia

- Todos los miércoles y viernes a las 9:30 a.m. por Webex. Esta [clase](#) está diseñada para las mamás y bebés desde el nacimiento hasta las ocho semanas de edad.

### Hygee Birth and Baby

“Baby café” virtual los miércoles a las 10:00 a.m.

Enlace de Zoom disponible en el [sitio web](#).

### Lutheran Medical Center

- [Grupo de apoyo virtual](#) los miércoles a las 10:00 a.m.; comuníquese con nuestras asesoras de lactancia por el 303-425-2286.

### Presbyterian St. Luke's

- [Grupo de apoyo](#) virtual a la lactancia para familias cuyos bebés nazcan en P/SL; los miércoles a las 10 a.m. Visite el sitio web para obtener más información.

### Banco de leche RMC

- El grupo del “baby café” del banco de leche materna se reúne virtualmente por Google Meet los viernes a las 11:00 a.m. Para participar, complete un breve formulario aquí: [rmchildren.org/mothers-milk-bank/baby-cafe](https://rmchildren.org/mothers-milk-bank/baby-cafe).

### Departamento de Lactancia del Hospital St. Joseph

- [El grupo de apoyo virtual](#) se reúne los martes a las 10:00 a.m. Abierto al público.

- Se ofrece también una variedad de otras [clases](#), como el grupo de apoyo para papás recientes, apoyo a la lactancia, conexiones para las mamás, apoyo durante el embarazo, grupos de mamás de habla hispana, y entender a tu recién nacido. Visite el sitio web para obtener más información. Para inscribirse, mande un texto con BABY al 32037 o llame al 303-812-4640.



## WIC de Denver

El WIC todavía está abierto y ofrece la mayoría de las citas por teléfono.

El WIC ofrece ayuda para alimentos, educación en nutrición y apoyo a la lactancia, inclusive educación gratuita para la lactancia, consultas de lactancia sin costo y extractores de leche gratis. El WIC atiende a las familias de bajos ingresos durante el embarazo, el posparto y el cuidado de sus hijos de hasta 5 años de edad.

Llame al 303-602-9444 para hablar sobre el apoyo a la lactancia. Para hacer una cita para inscribirse en el programa WIC, llame al 303-602-6550.



**DENVER  
PUBLIC HEALTH™**

## Centros para el Control de Enfermedades (CDC)

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html).

**Sitio web con información sobre la COVID-19 de Colorado** para embarazadas y familias lactantes. Todas las directrices están en consonancia con las recomendaciones de los CDC, WHO y AAP. <https://covid19.colorado.gov/pregnancy-breastfeeding>.

**Comité de Lactancia de EE. UU.:** La COVID-19 y la alimentación de su bebé, [usbreastfeeding.org](https://usbreastfeeding.org).



## Recordatorios importantes

Hasta la fecha no se ha encontrado la COVID-19 en la leche materna. Los CDC recomiendan seguir alimentando a los bebés con leche materna, tanto al pecho como con leche extraída. La leche materna protege contra muchas enfermedades y es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés.

Si está enferma o tiene síntomas, debe lavarse las manos antes y después de las tomas, y usar una mascarilla cada vez que esté en contacto con su bebé. Puede alimentar a su bebé directamente al pecho o extraerse leche para que un cuidador sano alimente a su bebé (CDC, 2020).

Ningún niño menor de dos años debe usar mascarilla.



## Otros apoyos telefónicos

Línea de salud inteligente y gratis para padres del Children's Hospital: hable con una enfermera 24/7, 720-777-0123 o 1-855- KID-INFO

Línea directa de maltrato y negligencia infantil de Colorado  
844-CO-4-Kids

Servicios en caso de crisis de Colorado  
1-844-493-TALK (8255) o mande un texto con "TALK" al 38255

La Leche League  
Llame al 303-779-6722 para plantear sus preguntas y obtener referencias a grupos de todo el estado.