

## ¡SE PUEDE DAR EL PECHO EN PÚBLICO!

Algunas mujeres pueden sentirse incómodas dando el pecho en público. Pero recuerde que su bebé necesita alimentarse con su leche. Es **LEGAL** dar el pecho en público. ¡Usted tiene derechos! El gobierno federal, el gobierno de California y los gobiernos de muchos otros estados han aprobado leyes que protegen el derecho de las mujeres a amamantar en público.

Amamantar en público en California está protegido por la ley estatal AB 157 que dice así:

“Toda madre tiene el derecho de amamantar a su bebé en cualquier lugar ya sea privado o público, excepto dentro de la casa o residencia de una persona en la que la presencia de la madre y el bebé no esté autorizada.”

Conforme vaya agarrando confianza, usted se sentirá más cómoda dando pecho en público. Recuerde, dar pecho es una parte normal de la vida y es el alimento más saludable que usted puede darle a su bebé.

Utilice un porta bebés para amamantar para obtener privacidad cuando le da pecho a su bebé en público. Es posible que las mujeres con pechos muy grandes quieran taparse los pechos más cuando amamantan. En tal caso, se puede usar una manta o una cobija ligera para obtener privacidad.

### CONSEJO DE LA SEMANA

- El amamantar está protegida por la ley.
- Un chal le puede dar la privacidad que necesita.
- Dar pecho es una parte normal de la vida y es el alimento más saludable que usted puede darle a su bebé.

Si va estar en público y no va tener mucha privacidad, saque leche de su pecho antes de salir y dele a su bebé la leche extraída en un biberón. Practique en casa para que pueda determinar qué tanto se quiere exponer en público

Recuerde que La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que la mayoría de los seguros médicos le proporcionen equipo y asesoría en lactancia a las mujeres embarazadas o que están amamantando a sus bebés. Es posible que usted sea elegible para recibir una bomba para extraer leche o consultas con una asesora en lactancia a través de su seguro médico, a través del programa WIC, o través de Medi-Cal. Consulte a su seguro médico para averiguar que beneficios le corresponden para ayudarle durante la lactancia.



## RECURSOS:

Consulte los módulos La Lactancia y el Almacenamiento de Leche Materna y La Lactancia y la Extracción de Leche Materna.

### EL ARTE DE AMAMANTAR EN PÚBLICO

[guiainfantil.com/1590/el-arte-de-amamantar-en-publico.html](http://guiainfantil.com/1590/el-arte-de-amamantar-en-publico.html)

### LA LACTANCIA MATERNA: EL GOBIERNO TOMANDO ACCIÓN

[womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/gobierno-tomando-accion/index.html](http://womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/gobierno-tomando-accion/index.html)

### LA LACTANCIA MATERNA: LA LACTANCIA EN LUGARES PÚBLICOS

[womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/lactancia-vida-cotidiana/lactancia-en-lugares-publicos.html](http://womenshealth.gov/espanol/la-lactancia/lactancia-vida-cotidiana/lactancia-en-lugares-publicos.html)

## BLOGS:

### LEY DE CUIDADO DE SALUD A BAJO PRECIO O ACA: LO QUE DEBES SABER

<http://espanol.babycenter.com/a25007055/ley-de-cuidado-de-salud-a-bajo-precio-o-aca-lo-que-debes-saber#ixzz4PefmR1PM>

### PREGUNTAS FRECUENTES ACERCA DE LA LACTANCIA MATERNA: ESTAR PREPARADA Y EQUIPADA

[kidshealth.org/parent/en\\_espanol/nutricion/breastfeed\\_outabout\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/breastfeed_outabout_esp.html)