

# ¿SABÍAS QUE?

## LEYES DE INDIANA SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

- Una mujer puede amamantar a su hijo en cualquier lugar donde la ley lo permita. Código de Indiana 16-35-6 (2003)
- Un empleador con más de 25 empleados (IC 22-2-14-1), debe proporcionar un lugar privado que no sea un puesto en el baño, donde una empleada pueda extraerse la leche materna en privado. (IC 22-2-14-2)
- El empleador debe proporcionar un refrigerador u otro espacio de almacenamiento en frío para mantener la leche que se ha extraído; o permitir que la empleada proporcione su propio dispositivo de almacenamiento en frío portátil para mantener la leche que se ha extraído hasta el final de la jornada laboral de la empleada. (IC 22-2-14-2)
- Si una empleada lactante ya tiene derecho a un tiempo de descanso remunerado, puede utilizar ese tiempo para extraer la leche materna. El tiempo de descanso debe, si es posible, coincidir con cualquier tiempo de descanso ya proporcionado a la empleada. En caso contrario, el tiempo no será remunerado. (IC 5-10-6-2)

*Hecho posible gracias a la financiación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos.*

## ¿Necesitas ayuda?

### Recursos comunitarios de lactancia materna

#### Indiana Black Breastfeeding Coalition

(317) 434-4930

inblackbreastfeedingco@gmail.com

#### Indiana Breastfeeding Coalition

indianabreastfeeding.org

#### La Leche League

(317) 782-5082 ♦ <http://llofindiana.org>

#### Minority Health Coalition of Marion County

(317) 926-1170 ♦ [www.myhealthmc.com](http://www.myhealthmc.com)

#### Marion County WIC Breastfeeding Support Line

(317) 221-7407

#### The Milk Bank

(317) 636-1670 ♦ [www.themilkbank.org](http://www.themilkbank.org)

#### Indiana Black Breastfeeding Coalition

“Cambiando el mundo uno  
Bebé a la vez”

#Cada onza cuenta



*Hecha posible con financiación de  
Centros de Control y Prevención de Enfermedades*



1100 W. 42nd St., Suite 325  
Indianapolis, IN 46208  
(317) 926-1170



# ¡Amamanta por tu salud!

# LUGARES LOCALES PARA AMAMANTAR A SU BEBÉ

## Indianápolis y alrededores

¿Necesitas amamantar a tu bebé mientras estás fuera de casa? Estos son sólo algunos lugares que ofrecen instalaciones seguras y cómodas para la lactancia materna:

### BANKERS LIFE FIELDHOUSE

125 S Pennsylvania St,  
Indianapolis, IN 46204  
317-917-2500

### BLACKBURN WIC

2700 Dr. Martin Luther King, Jr. St.,  
Indianapolis, IN 46208  
317-931-4309

### BUY BUY BABY

4030 E 82nd St., Indianapolis, IN 46250  
317-845-0509

### CHILDREN'S MUSEUM OF INDIANAPOLIS

3000 N Meridian St, Indianapolis, IN 46208  
317-334-4000

### CONNER PRAIRIE

13400 Allisonville Rd, Fishers, IN 46038  
317-776-6000

### COTTAGE CORNER WIC

1434 Shelby St, Indianapolis, IN 46203  
317-655-3220

### FOREST MANOR BREASTFEEDING CENTER

3840 North Sherman Drive  
Indianapolis, IN 46226  
317-221-7407

### GRASSY CREEK WIC

9443 E. 38th St. Indianapolis, 46235  
317-890-2130

### GREENWOOD PARK MALL

1251 U.S. Hwy 31 N, Greenwood, IN 46142  
317-888-4823

### INDIANA CONVENTION CENTER

100 S Capitol Ave, Indianapolis, IN 46225  
317-262-3400

### INDIANA INTERCHURCH CENTER

1100 W. 42nd Street, 3rd Floor  
Indianapolis, IN 46208  
317-923-3617

### INDIANA STATE FAIR

1202 E 38th St, Indianapolis, IN 46205  
317-927-7500

### INDIANAPOLIS COLTS TRAINING CENTER

7001 W 56th St.,  
Indianapolis, IN 46254  
317-297-2658

### INDIANAPOLIS HEALTHY START

4087 Millersville Road,  
Indianapolis, IN 46205  
317-221-2317

### INDIANAPOLIS INTL. AIRPORT

7800 Col. H. Weir Cook Memorial Dr.,  
Indianapolis, IN 46241  
317-487-7243

### INDIANAPOLIS SYMPHONY ORCHESTRA

45 Monument Circle,  
Indianapolis, IN 46204  
317-262-1100

### INDIANAPOLIS ZOO

1200 W Washington St.,  
Indianapolis, IN 46222  
317-630-2001

### IUPUI

420 University Blvd.,  
Indianapolis, IN 46202  
317-274-5555

### JOHN BONER NEIGHBORHOOD CENTERS

2236 E. 10th St.,  
Indianapolis, IN 46201  
317-633-8210

### LA PLAZA

8902 E. 38th St.,  
Indianapolis, IN 46226  
317-890-3292

### LUCAS OIL STADIUM

500 S Capitol Ave.,  
Indianapolis, IN 46225  
317-262-8600

### MARTINDALE BRIGHTWOOD LIBRARY

2434 N. Sherman Dr.  
Indianapolis, IN 46218  
317-275-4310

### MILK BANK OF INDIANAPOLIS

5060 E 62nd St., #128,  
Indianapolis, IN 46220  
317-536-1670

### NEWFIELDS / INDIANAPOLIS MUSEUM OF ART

4000 N Michigan Rd.,  
Indianapolis, IN 46208  
317-923-1331

### NORTH ARLINGTON WIC

2505 N. Arlington Ave.  
Indianapolis, IN 46218  
317-554-5288

### PECAR WIC

6940 N. Michigan Road,  
Indianapolis, IN 46208  
317-221-7510

### ROCKVILLE ROAD WIC

7830 Rockville Road,  
Indianapolis, IN 46214  
317-221-3270

### SHADELAND STATION WIC

7155 Shadeland Station Way,  
Ste 110, Indianapolis, IN 46256  
317-221-7400

### SOUTHSIDE WIC

7551 Shelby St.,  
Indianapolis, IN 46227  
317-221-5795

### WEST 38TH ST. WIC

5155 W. 38th St., Suite 2220,  
Indianapolis, IN 46227  
317-880-0260

### WESTSIDE WIC

2732 W. Michigan St.,  
Indianapolis, IN 46222  
317-554-4608

### VICTORY FIELD

501 W Maryland St.,  
Indianapolis, IN 46225  
317-269-3542

## ¿Por qué dar el pecho?

¡Es bueno para ti y para tu bebé!

"La lactancia materna proporciona beneficios inigualables para la salud de los bebés y las madres." Es el estándar de oro clínico para la alimentación y la nutrición infantil, ya que la leche materna está especialmente adaptada para satisfacer las necesidades de salud de un bebé en crecimiento. Debemos hacer más para crear entornos de apoyo y seguridad para las madres que deciden amamantar." — Dra. Ruth Petersen, directora de la División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad de CDC

## ¡Obtén más información!

Visita  
[MYHEALTHMC.COM](http://MYHEALTHMC.COM)

## BENEFICIOS PARA LOS BEBÉS

Los bebés que son amamantados tienen menos riesgos de:

- Asma
- Obesidad
- Diabetes de tipo 1
- Enfermedades graves de las vías respiratorias bajas
- Otitis media aguda (infecciones de oído)
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Infecciones gastrointestinales (diarrea/vómitos)
- Enterocolitis necrotizante (ECN)

## BENEFICIOS PARA LAS MADRES

La lactancia materna puede ayudar a reducir riesgo de que la madre sufra:

- Hipertensión arterial
- Diabetes de tipo 2
- Cáncer de ovario
- Cáncer de mama

*Centros de Control y Prevención de Enfermedades*

