

## PROGRAMAS DE LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Bueno para las familias que trabajan. Bueno para los negocios.™

# Extracción y almacenamiento de leche

Recursos en Español

## Cómo continuar amamantando cuando regresa al trabajo: una guía para madres que trabajan

¡Felicitaciones! Ha decidido amamantar a su bebé y continuar amamantándolo cuando regrese al trabajo. Más de la mitad de los empleadores en la actualidad ofrecen programas de lactancia en el lugar de trabajo para ayudar a las madres que trabajan. Saben que cuanto más tiempo se amamante, más se benefician las madres y los bebés, y que esto es bueno tanto para las familias que trabajan como para los negocios.

### RECUERDE

¡Cuánto más dé el pecho a su bebé y más leche extraiga con el extractor, más leche produce su cuerpo!

**CON LA AYUDA DE ESTE PROGRAMA DE LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO, PUEDE CONTINUAR DÁNDOLE EL PECHO A SU BEBÉ POR EL TIEMPO QUE USTED DESEE. PUEDE HACERLO DE LA SIGUIENTE MANERA:**

Pregúntele a su supervisor acerca de la iniciativa *Programas de lactancia en el lugar de trabajo*, que brinda a las madres primerizas apoyo y recursos en el lugar de trabajo.

Hable con su supervisor antes de tomarse la licencia por maternidad, de modo que puedan planificar su horario de trabajo cuando regrese, con dos o tres descansos para extraer leche durante cada período de trabajo de 8 horas. Cada descanso requerirá entre 15 y 20 minutos para extracción y, luego, unos momentos para limpiar y almacenar la leche.

Haga arreglos para alquilar o comprar un extractor de leche eléctrico portátil (si su empleador no provee un extractor de leche en el lugar de trabajo), suministros para el extractor y recipientes para almacenar la leche.

Antes de regresar al trabajo, practique usar el extractor de leche, a fin de sentirse cómoda y poder extraer varias onzas de leche con cada uso. Guarde la leche de las sesiones de práctica en el freezer como suministro de respaldo.

Luego de regresar al trabajo, extraiga y guarde la leche todos los días durante el tiempo en que no esté con su bebé. Alimente a su bebé con esta leche fresca al día siguiente. Amamante a su bebé cuando está con él.

## PROGRAMAS DE LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

*Bueno para las familias que trabajan. Bueno para los negocios.™*

Extracción y almacenamiento de leche: consejos para madres primerizas

### Comienzo de la lactancia: consejos para madres primerizas

#### CUÍDESE

- Tan pronto como regrese a casa del hospital, acuéstese con el bebé cerca y descance. Dése tiempo para recuperarse y no pretenda hacer mucho demasiado pronto. Tome una siesta todos los días y duerma cuando duerme su bebé. Disfrute de las visitas, pero no los aliente a que vengan demasiado seguido ni a que se queden demasiado tiempo. Usted necesita descansar lo más posible durante las primeras semanas.
- Beba mucho líquido. Beba algo y coma un bocadillo mientras amamanta a su bebé. No es necesario que tome leche para poder producir leche.
- Coma comidas saludables y bien equilibradas a intervalos regulares, del mismo modo que lo hizo durante el embarazo.
- Evite el alcohol y limite el consumo de cafeína. Recuerde que lo que usted coma puede afectarla a usted así como a su bebé.
- ¡No fume! Tampoco deje que nadie fume cerca del bebé.
- Consulte con su profesional de cuidados médicos antes de tomar cualquier medicamento o suplemento herbal, incluso los medicamentos para dolores de cabeza y resfriados de venta libre.

#### AUMENTE SU PRODUCCIÓN DE LECHE

- Dé el pecho lo antes posible y con frecuencia. Coloque al bebé al pecho por primera vez lo antes posible luego del parto. Luego, déle el pecho lo más frecuentemente posible, para que baje la leche y aumente la producción. Sabrá que le ha bajado la leche cuando sienta los pechos firmes y llenos, entre el 2.º y el 4.º día, y vea gotas blancas en los pezones o en la boca del bebé.
- Tenga en cuenta que su bebé querrá tomar el pecho al menos ocho veces cada 24 horas. Algunas veces amamantará al bebé a intervalos de un par de horas, pero en general los recién nacidos quieren tomar el pecho con más frecuencia. Durante las primeras 2 semanas, cada sesión de lactancia durará entre 10 y 60 minutos. De forma gradual, las sesiones de lactancia prolongadas se tornarán más cortas y más espaciadas, a medida que usted y su bebé practican y adquieren experiencia.
- Dé el pecho a la noche y durante el día para aumentar su producción de leche.

#### EVITE EL DOLOR EN LOS PEZONES

En la primera semana, sus pezones pueden estar sensibles. Puede reducir el dolor con los siguientes consejos:

- Para ayudar al bebé a “prenderse”, espere a que abra bien la boca antes de colocarlo al pecho. Lo ideal es que el bebé abarque con la boca la mayor cantidad de pezón y areola, para evitar que pellizque o tire del pezón. Una buena posición hace que amamantar sea más cómodo para usted y que el bebé obtenga más alimento.
- Deje que los pezones se sequen al aire luego de amamantar. Coloque algunas gotas de leche propia en los pezones, para suavizar la piel.
- Use crema de lanolina pura, protectores para pecho con varios orificios o almohadillas de gel especialmente diseñadas a fin de aliviar las molestias y evitar que los pezones se froten contra el sostén.
- Dé el pecho del lado menos sensible o del que produce menos leche primero.
- Aplique un paquete de hielo antes de amamantar, para desensibilizar levemente el pezón y hacer que sobresalga, a fin de que el bebé se prenda con más facilidad.

#### PIDA AYUDA

No espere para pedirle ayuda a su profesional de cuidados médicos si no tiene leche al cuarto día, si le duelen los pezones, si sus pechos se tornan demasiado llenos o grandes o si experimenta síntomas similares a los de la gripe o sus pechos se hinchan, se enrojecen o le duelen. Para encontrar ayuda sobre la lactancia, visite estos sitios web:

- [www.womenshealth.gov/lactancia](http://www.womenshealth.gov/lactancia)
- [www.Illi.org/LangEspanol.html](http://www.Illi.org/LangEspanol.html)
- [www.fns.usda.gov/wic/howtoapply/sp-default.htm](http://www.fns.usda.gov/wic/howtoapply/sp-default.htm) en español

## PROGRAMAS DE LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

*Bueno para las familias que trabajan. Bueno para los negocios.™*

Extracción y almacenamiento de leche: recursos

### Recursos

#### PROFESIONALES DEL CUIDADO DE LA SALUD Y DE LA LACTANCIA

- Su **médico de cuidados primarios o pediatra** es un recurso de gran importancia para usted.
- **Los Consultores en Lactancia Certificados por la Junta Internacional (International Board Certified Lactation Consultants, IBCLC)** son profesionales de la salud capacitados para ayudar a las nuevas familias a llevar a cabo una lactancia con éxito. Puede comunicarse con IBCLC a través de los hospitales locales, los consultorios médicos o la Asociación Internacional de Consultores en Lactancia (International Lactation Consultant Association) en [www.ilca.org/falc.html](http://www.ilca.org/falc.html) (en inglés).
- **Los líderes de La Liga de la Leche**, acreditados por la Liga de la Leche Internacional (La Leche League International), son voluntarios que brindan ayuda personalizada a madres que amamantan mediante charlas por teléfono o en reuniones mensuales de grupo. Puede encontrar un líder de La Liga de la Leche, vínculos a foros ‘de madre a madre’, ayuda en línea y más información en [www.llli.org/nb.html](http://www.llli.org/nb.html) o [www.llli.org/LangEspanol.html](http://www.llli.org/LangEspanol.html) para recursos en español.

#### AYUDA DEL GOBIERNO

- **MyPyramid** ofrece asesoramiento sobre nutrición a fin de ayudar a usted y a su bebé a mantenerse saludables cuando usted está amamantando. Visite [www.mypyramid.gov/mypyramidmoms](http://www.mypyramid.gov/mypyramidmoms) o [www.mypyramid.gov/sp-index.html](http://www.mypyramid.gov/sp-index.html) para recursos en español.
- **El Centro Nacional de Información sobre Salud de la Mujer** (National Women’s Health Information Center, NWHIC) ofrece una línea telefónica de ayuda y un sitio web sobre lactancia materna. Si tiene alguna pregunta o le gustaría obtener más información acerca de la lactancia materna, puede llamar a la Línea de Ayuda para la Lactancia (Breastfeeding Help Line) del NWHIC al 1-800-994-9662 (Marque el dos para español.); TDD 1-888-220-5446 (9 a. m. – 6 p. m., lunes a viernes, hora del Este). Si llama cuando no hay personal trabajando en la línea de ayuda, deje un mensaje y recibirá un llamado al siguiente día hábil. La línea de ayuda ofrece también un paquete sobre lactancia materna, que contiene folletos acerca de temas básicos de la lactancia, así como también sobre situaciones de lactancia especiales. La Línea de Ayuda para la Lactancia (Breastfeeding Help Line) es un proyecto del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y cuenta con especialistas capacitados en lactancia materna. Puede obtener más información en el sitio web del NWHIC, [www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding) o [www.womenshealth.gov/espanol/lalactancia](http://www.womenshealth.gov/espanol/lalactancia) para recursos en español.
- También consulte la guía para elegir un extractor de leche de la **Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos** en [www.fda.gov/cdrh/breastpumps/choosing.html](http://www.fda.gov/cdrh/breastpumps/choosing.html) (en inglés).
- El Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños del gobierno federal (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, **WIC**) ayuda a proteger la salud de las mujeres de bajos ingresos, bebés y niños de hasta 5 años cuya nutrición está en riesgo. Este programa provee alimentos nutritivos, información acerca de una alimentación saludable y la lactancia materna, y remisiones para atención médica. Además:
  - El WIC ofrece asesoramiento sobre lactancia, incluso con consejeras que también son madres.
  - Las madres que están amamantando pueden participar en el WIC por más tiempo que las madres que no están amamantando.
  - Las madres que alimentan a sus bebés exclusivamente con leche materna reciben un paquete de comida mejorado.
  - Las madres que amamantan pueden recibir extractores de leche y otros suministros para ayudarlas a comenzar a amamantar y continuar haciéndolo.

#### INFORMACIÓN DE NEGOCIOS Y FABRICANTES

**Comienzo de la lactancia: consejos para madres primerizas.** Esta guía de iniciación a la lactancia brinda información acerca de cómo comenzar a amamantar, cómo cuidar sus senos, posiciones para amamantar y nutrición de la madre. La guía está disponible para descarga en inglés y en español en <http://abbottnutrition.com/home/breastfeeding/celebrate.aspx>.

Ingrese a los sitios web de estos fabricantes para obtener más información acerca de los extractores de leche y los suministros que necesitará cuando regrese al trabajo:

- **Ameda:**  
[www.ameda.com](http://www.ameda.com)
- **Avent:**  
[www.avent.com](http://www.avent.com)
- **Bailey:**  
[www.baileymed.com](http://www.baileymed.com)
- **Limerick, Inc.:**  
[www.limerickinc.com](http://www.limerickinc.com)
- **Medela:**  
[www.medela.com](http://www.medela.com)
- **Whittlestone:**  
[www.whittlestone.com](http://www.whittlestone.com)

Para averiguar si es elegible para el programa WIC, comuníquese con la agencia WIC local o de su estado. La información de contacto está disponible en línea en [www.fns.usda.gov/wic/howtoapply/default.htm](http://www.fns.usda.gov/wic/howtoapply/default.htm) o [www.fns.usda.gov/wic/howtoapply/sp-default.htm](http://www.fns.usda.gov/wic/howtoapply/sp-default.htm) para recursos en español.

## PROGRAMAS DE LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

*Bueno para las familias que trabajan. Bueno para los negocios.™*

Extracción y almacenamiento de leche: extracción exitosa

### Claves para extraer leche con éxito

- **ELIJA EL EXTRACTOR DE LECHE ADECUADO.** Para la mayoría de las madres que trabajan más de 4 horas al día, un extractor de leche eléctrico doble (automático o semiautomático) es la mejor opción. Doble significa que puede extraer leche de ambos pechos al mismo tiempo, lo cual le permite extraer la leche en aproximadamente 10 a 15 minutos. Generalmente, se recomiendan los extractores “de calidad hospitalaria” o “de calidad industrial” porque son más durables y eficientes. No se suele recomendar un extractor de leche manual para el uso en el trabajo, porque puede tomar más tiempo vaciar ambos pechos con un extractor de leche manual. Las mamás que deben viajar o ir de un lugar a otro durante todo el día podrían necesitar un extractor de leche eléctrico que funcione también con un paquete de baterías recargable.
- **PRACTIQUE LA EXTRACCIÓN.** Para que “baje” la leche cuando usa el extractor, al igual que cuando le da el pecho al bebé, debe relajarse. Comience practicando con su extractor de leche en casa, antes de regresar al trabajo. Continúe practicando hasta que extraer leche se convierta en algo sencillo y cómodo. Almacene la leche de sus sesiones de práctica en el freezer, como suministro de respaldo para cuando regrese al trabajo. Siga las instrucciones del fabricante para el cuidado del extractor de leche y los suministros. Enjuague con agua caliente todas las piezas del extractor de leche que toquen su cuerpo o su leche, o siga las instrucciones del fabricante.
- **EXTRAIGA LECHE DE FORMA PERIÓDICA DURANTE SU HORARIO DE TRABAJO Y TAMBIÉN CONSIDERE EXTRAERSE LECHE EN CASA.** Extraer leche temprano por la mañana tiende a producir más leche que si lo hace más tarde. Si tiene un extractor de leche portátil o un extractor de leche en casa y uno en el trabajo, considere extraerse leche una vez por la mañana temprano, antes de que se despierte el bebé. Luego déle el pecho al bebé. No se preocupe, seguirá teniendo suficiente leche para el bebé. O bien, déle el pecho al bebé de un lado y luego use el extractor del otro lado. Si trabaja durante el turno de la mañana y ya ha realizado una extracción en casa, es posible que sólo deba realizar una extracción más a la mañana y una a la tarde. Si trabaja un turno de 8 horas o más y no puede extraerse leche en casa, hable con su gerente acerca de cómo programar en su horario tres descansos para extraer leche a horarios regulares durante todo su turno (o más, para turnos de más horas).
- **REALICE LA EXTRACCIÓN EN UN LUGAR PRIVADO E HIGIÉNICO DONDE PUEDA RELAJARSE.** Lávese las manos antes de comenzar a extraer leche. Manténgase hidratada; beba agua antes, durante y después de la extracción. Lleve consigo una foto de su bebé para relajarse y que baje la leche. También puede escuchar música relajante mientras se extrae leche, o llevarse algo para leer o algo en lo que pueda trabajar.

Para mantener su producción de leche y evitar un destete precoz, amamante con frecuencia cuando está con el bebé, especialmente por la noche. Tenga al bebé cerca durante la noche, para poder darle el pecho fácilmente sin perder horas de sueño. A medida que su bebé crezca y comience a ingerir alimentos sólidos además de leche materna, usted se extraerá cada vez menos leche cuando esté lejos del bebé y le dará menos el pecho durante la noche.

EL PROGRAMA DE LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO (WORKPLACE LACTATION PROGRAM) ESTÁ AQUÍ PARA AYUDAR

**Realice le extracción en un lugar privado e higiénico donde pueda relajarse.**

Hable con su gerente o con el Departamento de Recursos Humanos para que la ayuden a hallar y alquilar extractores de leche o para que le provean un extractor en el trabajo. Además, puede consultar al médico de su bebé o al departamento de obstetricia de su hospital local. También hable con su gerente de beneficios: algunos planes de seguro médico cubren el costo de compra o alquiler de un extractor de leche. Si reúne los requisitos para el WIC, puede recibir un extractor de leche eléctrico gratis o a menor costo. Recuerde que incluso si alquila un extractor de leche o usa un extractor de leche provisto por su empleador, aún necesita los suministros (rebordes, tubos y recipientes de almacenamiento) que funcionen con el extractor de leche.

## PROGRAMAS DE LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Bueno para las familias que trabajan. Bueno para los negocios.™

Extracción y almacenamiento de leche: temperatura

### Las claves para guardar y almacenar leche

La leche materna es fácil de almacenar. Puede guardarla fresca por varios días en un refrigerador o congelada por varios meses antes de descongelarla y usarla. Esta información le ayudará a aprender más acerca de cómo almacenar y usar la leche que extrae de sus pechos.

#### LECHE FRESCA

La leche materna tiene un aroma levemente dulce, algunas veces como jabonoso, y su apariencia es menos espesa que la leche de vaca. La leche materna es generalmente de color hueso o amarillo pálido, pero puede variar de color según el momento del día o de lo que ha comido. Todos los tonos son normales y generalmente no cambian el sabor ni la calidad de la leche. Al igual que la leche de vaca, la leche materna puede separarse y la grasa puede subir a la parte superior. Esto no significa que la leche se haya puesto fea. Basta con batir suavemente el recipiente para que las capas de leche se mezclen de manera uniforme. Puede guardar leche materna recién extraída de forma segura a temperatura ambiente por un máximo de 6 horas, hasta una temperatura de 77° F (25° C)\* Para preservar todos los beneficios inmunológicos de la leche fresca, es mejor mantenerla en un refrigerador común o portátil (un recipiente pequeño, con costados aislados, duros o blandos, con paquetes de hielo también sirve) tan pronto haya sido extraída.

#### LECHE CONGELADA

Si no planea usar la leche extraída dentro de los 5 días, congélela, puede guardar la leche descongelada en el refrigerador hasta 24 horas. Nunca vuelva a congelar la leche que ya ha sido almacenada en un congelador o en el freezer. Congelar la leche en pequeñas

cantidades (2 a 4 onzas) hace más fácil descongelarla y usarla. Puede guardar la leche en un freezer separado del refrigerador entre 3 y 4 meses (a 0° F [-18° C]), o hasta 6 meses en un freezer vertical separado (con una temperatura constante de -4° F [-20° C]). Coloque la leche en la parte posterior del freezer, no en la del frente ni en la puerta, donde la temperatura varía.\*

#### LECHE DESCONGELADA

Descongele la leche materna haciendo correr agua tibia sobre el recipiente. No descongele la leche materna a temperatura ambiente. No la haga hervir y nunca use una microonda para calentar la leche materna. Puede guardar la leche materna descongelada en el refrigerador hasta 24 horas. No vuelva a congelar la leche materna.

#### RECIPIENTES

Puede almacenar leche en:

- Recipientes de vidrio o plástico: si planea congelar la leche, use recipientes aptos para el freezer.
- Bolsas plásticas para el freezer diseñadas para almacenar leche materna: asegúrese de que estén limpias y de usarlas solamente una vez.

Para almacenar leche, no se recomiendan las bolsas descartables para biberones, porque las costuras pueden romperse durante el congelamiento y la bolsa puede gotear cuando se descongela. No llene el recipiente o la bolsa de plástico si va a congelarlos, ya que los líquidos se expanden cuando se congelan. Debe dejar espacio en la parte superior del recipiente para evitar que explote. Etiquete cada recipiente con el nombre del bebé y la fecha en que se extrajo la leche.

| UBICACIÓN  | TEMPERATURA                                | DURACIÓN   | COMENTARIOS   |
|--|--|------------|---|
| Mesada, mesa                                     | Temperatura ambiente (hasta 77° F [25° C]) | 6–8 horas  | Cubra los recipientes y manténgalos a la menor temperatura posible; cubriendo el recipiente con una toalla fresca podría mantener la leche más fría.  |
| Bolsa refrigerante aislada                       | 5° F–39° F (-15° C–4° C)                   | 24 horas   | Mantenga los paquetes de hielo en contacto permanente con los recipientes de leche; limite la cantidad de veces que abre la bolsa.  |
| Refrigerador                                     | 39° F (4° C)                               | 5 días     | Almacene la leche en la sección posterior de la parte principal del refrigerador.   |
| Freezer  |  |            |   |
| Congelador dentro de un refrigerador             | 5° F (-15° C)                              | 2 semanas  | Almacene la leche en la parte posterior del freezer donde la temperatura es más constante. La leche almacenada por períodos mayores que los mencionados es segura, pero algunos de los lípidos de la leche se degradan, lo cual disminuye la calidad de la leche. |
| Freezer de un refrigerador con puertas separadas | 0° F (-18° C)                              | 3–6 meses  |   |
| Freezer tipo baúl o freezer vertical             | -4° F (-20° C)                             | 6–12 meses |   |

\*Academia de Medicina para la Lactancia Materna (Academy of Breastfeeding Medicine). Número de protocolo clínico 8. Información acerca del almacenamiento de leche materna para uso en el hogar para bebés sanos nacidos a término. Disponible en: [http://www.bfmed.org/ace-files/protocol/milkstorage\\_ABM.pdf](http://www.bfmed.org/ace-files/protocol/milkstorage_ABM.pdf). Se accedió el 20 de noviembre de 2008.

## PROGRAMAS DE LACTANCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

*Bueno para las familias que trabajan. Bueno para los negocios.™*

Extracción y almacenamiento de leche: duración

### Claves para mantener alta su producción de leche

La lactancia materna funciona con un sistema de “oferta y demanda”. Cuando se extrae leche del pecho, éste produce más leche. Cuanto más dé el pecho a su bebé y más leche extraiga con el extractor, más leche producirá su cuerpo. Si siente que no tiene leche suficiente para dar el pecho y extraer leche, haga ambas cosas con más frecuencia para incrementar su producción de leche. Si un lado produce menos, extraiga y dé el pecho más frecuentemente de ese lado para incrementar la producción de leche.

#### MÁS INFORMACIÓN

Visite  
[www.cvworkingfamilies.org](http://www.cvworkingfamilies.org)

#### AQUÍ LE PRESENTAMOS ALGUNAS FORMAS DE ASEGURARSE DE PRODUCIR TODA LA LECHE QUE NECESITA SU BEBÉ:

Extraiga leche de forma periódica cuando esté separada de su bebé, al menos tres veces cada 8 horas.

Déle el pecho con frecuencia a su bebé cuando esté con él, especialmente a la noche, cuando las hormonas que producen la leche están en niveles más altos.

Use un extractor de leche eléctrico doble (automático o semiautomático).

Beba mucho líquido y lleve una dieta saludable. Durante la lactancia, necesita aproximadamente 500 calorías al día más que antes de quedar embarazada.

Relájese y descanse lo más que pueda. Cuando esté con su bebé, puede descansar recostándose mientras le da el pecho. Recuerde que trabajar fuera del hogar, cuidar de su bebé y continuar amamantándolo requiere energía.

Espere hasta que su bebé tenga entre 5 y 6 meses de edad antes de introducir alimentos sólidos, a menos que el pediatra le aconseje que comience antes. Luego de que su bebé comience a ingerir alimentos sólidos, puede comenzar a extraer leche con menos frecuencia en el trabajo, mientras continúa amamantando a su bebé en su hogar.

Evite complementar la alimentación con leche de fórmula, a menos que se lo aconseje su pediatra.

Recuerde que es difícil medir la cantidad de leche que reciben los bebés cuando se los amamanta. No caiga en la trampa de suponer que su bebé necesita un cierto número de onzas o de comparar la ingesta con bebés alimentados con leche de fórmula. La mejor manera de asegurarse de que su bebé esté ingiriendo lo suficiente es observar los patrones de ingesta del bebé y sus pañales. Luego de las primeras semanas, su bebé mojará seis o más pañales por día y hará tres o más deposiciones por día. Si lo está alimentando entre 8 y 12 veces al día o más y utiliza los pañales anteriormente descritos, su bebé está ingiriendo lo suficiente, sin importar cuántas onzas ingiera. Además, evite amamantar al bebé a horarios fijos. Déle el pecho cuando el bebé se lo pida.

Asegúrese de asistir a las visitas programadas con el médico del bebé o el pediatra a fin de controlar el peso del bebé. Si siente que no está produciendo leche suficiente, independientemente de lo que haga, hable con el médico de su bebé y pida una remisión a un consultor en lactancia certificado que trabaje en su comunidad para obtener ayuda. También puede encontrar un consultor en lactancia en el sitio web [www.ilca.org/falc.html](http://www.ilca.org/falc.html) (en inglés).