

Guía de Lactancia y el Regreso al Trabajo o la Escuela

Durante el embarazo

- Encuentre una guardería que acepte lactancia materna.
- Hable con su empresa o supervisor(a) que esta amamantando. Incluyendo un regreso al trabajo gradual (es decir, trabajar 3 días a la semana para empezar, tener un día de descanso en medio de la semana).
- Hable con su supervisor(a) sobre los tiempos que puede necesitar para la extracción de leche.
- Asista a un grupo de apoyo de lactancia materna.
- Busque un extractora de leche.

En las primeras semanas después del nacimiento

- Amamante con frecuencia según la demanda del bebé.
- Asegúrese de que la lactancia materna va bien antes de introducir un biberón, chupón, o extracción al menos que el médico lo indica.

Por lo menos dos semanas antes de volver al trabajo o escuela

- Revise los planes con la niñera.
- Seleccione una extractora cómoda y útil de lactancia materna.
- Almacene la leche materna extraída en el congelador para mantener como reserva.
- Establece una rutina de amamantamiento y extracción.
- Practique dar leche materna extraída en botella a su bebé una vez al día. (Muchos bebés toman una botella de alguien que no sea su mamá.)
- Encuentre una bolsa para la extractora y una hielera con hielo para mantener la leche fría.

Una semana antes

- Si es posible, deje a su bebé con la niñera unas pocas horas cada día.
- Levántese una hora antes de lo que normalmente sería para practicar alistarse Ud. y su bebé.
- Debe averiguar cuanto tiempo le tomará para llegar con la niñera y a su trabajo. Permita suficiente tiempo para despedirse del bebé y amamantarlo.

La noche anterior

- Empaque la bolsa de pañales, extractora de leche, agua y comida para el trabajo. Recuerde irse a la cama temprano.

La mañana de

- Alístese y desayune primero.
- Despierte, amamante y cambie a su bebé.
- Empaque la leche descongelada (1-2 oz mas de lo que anticipe que tome su bebé.) Asegúrese de que este claramente etiquetado con 1) la fecha 2) el nombre y 3) la fecha del día que se expreso.
- Planee tiempo para amamantar al bebé cuando lo deje y lo recoge de la niñera.

Al recoger su bebé

- Lleve a casa leche no usada. Re-etiquete con la fecha de mañana y use al siguiente día.



**For more information, contact your WIC office, La Leche League,
a Breastfeeding Peer Counselor, or a Lactation Consultant.**

This has been sourced from the CDC & adapted from NMWIC in collaboration with the New Mexico Breastfeeding Taskforce.

www.breastfeedingnm.org