



## Normas para guardar la leche materna

	Refrigerador	Congelador	Congelador para almacenar a largo plazo
Leche materna fresca	5 días	3 meses	6 meses
Leche materna descongelada	24 horas	No congelar de nuevo	No congelar de nuevo

- ☞ Lávese las manos antes de extraerse la leche.
- ☞ Vacíe la leche materna en biberones limpios o en bolsas herméticas dobles para el congelador. Guarde de 2 a 4 onzas en cada biberón o bolsa.
- ☞ Use una etiqueta para ponerles la fecha en que extrajo la leche y el nombre del bebé.
- ☞ Use la leche más vieja primero.
- ☞ En el trabajo, guarde la leche materna en una hielera portátil con bolsas de hielo o en el refrigerador de la compañía.
- ☞ Si la leche materna huele agria, tírela a la basura.

## Cuando regrese al trabajo

- ☞ Amamante a su bebé poco antes de irse a trabajar y tan pronto como lo recoja del centro de cuidado de niños.
- ☞ Su bebé quizás quiera alimentarse con más frecuencia por la noche o cuando estén juntos. Eso es normal.
- ☞ Si no puede extraerse la leche en el trabajo, vaya al baño para extraerse una poca de leche y evitar que los pechos se le llenen demasiado.
- ☞ La leche materna es lo mejor, pero puede combinarla con la alimentación con fórmula si es necesario.
- ☞ Viva la vida día con día y esté dispuesta a intentar nuevas formas de hacer del amamantamiento un éxito. Siéntase orgullosa de todos sus esfuerzos.

## Otras opciones para regresar al trabajo

- ☞ Empiece a trabajar tiempo parcial al principio.
- ☞ Transfiera parte de su trabajo a otro empleado.
- ☞ Trabaje a distancia o desde la casa.

El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas le pide a las empresas que apoyen a las mamás que trabajan para amamantar a sus bebés hasta cuando lo deseen. Para saber cómo ayudar a su empleador a ser clasificado como Mother-Friendly, o sea que apoya a las mamás, llame al (512) 458-7111, extensión 6233.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.

© 2005 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

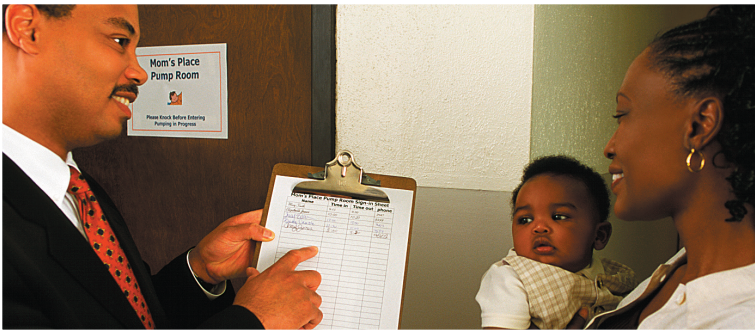
stock no. 13-06-11496A  
actualizado en 05/05



# Amamantar y trabajar



# ¡Sí se puede!



## ¿Podré seguir amamantando a mi bebé después de regresar a trabajar?

Muchas mamás en casi todos los tipos de trabajo siguen amamantando, incluso:

- ☞ estudiantes de la preparatoria y la universidad
- ☞ maestras
- ☞ meseras
- ☞ personal administrativo
- ☞ miembros de las fuerzas armadas
- ☞ jefas de corporaciones
- ☞ personas famosas

Con un poco de planeación, usted también puede regresar al trabajo exitosamente y seguir amamantando.

## ¿Tendré que usar un sacaleches?

Si regularmente va a estar lejos de su bebé el tiempo suficiente para que el bebé se pierda una o dos alimentaciones, entonces tal vez necesite un sacaleches eléctrico.

## ¿Dónde obtengo un sacaleches?

Las mamás que amamantan y que van a regresar al trabajo o a la escuela llenan los requisitos para recibir sacaleches gratis de la oficina de WIC. Hable con el personal de WIC para más información.

## ¿Tiene que permitirme por ley mi empleador que me extraiga la leche en el trabajo?

La mayoría de los empleadores con gusto hacen los arreglos necesarios para las trabajadoras que amamantan, pero la ley no exige que lo hagan. Por eso, es importante que hable con su empleador sobre su regreso al trabajo.



## Antes de regresar al trabajo

- ☞ Tome todo el tiempo de licencia de maternidad que pueda.
- ☞ Amamante a su bebé con frecuencia para tener un buen suministro de leche.
- ☞ Cuando su bebé tenga entre 2 y 6 semanas de nacido, permita que otra persona lo alimente con un biberón. Esto le ayudará a su bebé a acostumbrarse al biberón.
- ☞ Hable con su jefe y preparen un horario para que pueda extraerse la leche o amamantar a su bebé en el trabajo.
- ☞ Practique dejar a su bebé con el cuidador por varias horas, por lo menos una vez. Hágalo por la mañana a la hora que normalmente se iría al trabajo.
- ☞ Regrese al trabajo un jueves si puede. Tener una primera semana corta les ayudará a usted y a su bebé a adaptarse.

## Cuidado de niños

- ☞ Encuentre un proveedor de cuidado de niños que esté cerca de su trabajo y que apoye el amamantamiento.
- ☞ Visite el centro de cuidado de niños varias veces. Toque los juguetes y los objetos del centro. De esta manera, su leche tendrá inmunidad a los microbios del centro de cuidado de niños.
- ☞ Lleve a su bebé al centro de cuidado de niños para que se acostumbre.

## Extracción de leche

- ☞ Empiece a extraerse la leche y a guardarla aproximadamente dos semanas antes de regresar a trabajar.
- ☞ Extráigase la leche de un pecho mientras su bebé se alimenta del otro. Así producirá más leche.
- ☞ Si en su trabajo no tienen una habitación donde pueda extraérsela, encuentre otro lugar tranquilo para la extracción.
- ☞ Haga planes para extraerse la leche en el trabajo con la misma frecuencia con que amamantaría al bebé si estuviera en casa.
- ☞ Vea una foto de su bebé mientras se extrae la leche en el trabajo.
- ☞ Extráigase la leche manualmente o con el sacaleches antes de que sienta los pechos demasiado llenos.

## Cómo conservar el suministro de leche

- ☞ Amamantar a su bebé es la mejor manera de producir más leche materna. Amamante a su bebé con frecuencia cuando estén juntos.
- ☞ Dése masajes en los pechos mientras amamanta y extrae la leche.