



**EL REGRESO
A ESTUDIAR
○
A TRABAJAR**



Consejos para su planificación

Balancear la maternidad con el trabajo o con los estudios es un reto, pero usted puede lograrlo. Sólo necesita tener el deseo y tener un plan.

Irse alistando

Un par de semanas antes de regresar al trabajo o a la escuela, extráigase leche un par de veces por semana. No dé a su bebé un biberón hasta que no tenga 3 a 4 semanas para que no se confunda o se acostumbre al biberón. Haga que alguien más le ofrezca pequeñas cantidades de leche materna en un biberón con una mamila de flujo lento cada par de días. Pregunte en WIC para ver si pueden prestarle un extractor. Pregunte a su orientadora WIC sobre ideas para irse alistando.

Escogiendo a su proveedora de cuidado infantil

- Busque una proveedora que esté cerca de su trabajo o de su escuela.
- Informe a su proveedora de la importancia que tiene la lactancia materna para usted y para su bebé.
- Vaya a darle de pecho a su bebé, o cuando sea posible, que le traigan a su bebé hasta donde usted esté.
- Cuando recoja a su bebé, deje leche materna para el próximo día.
- Enseñe a su proveedora como almacenar, descongelar y calendar la leche materna.
- Dele pecho a su bebé antes de dejarlo y tan pronto como pueda después de recogerlo. Dígale a su proveedora que sólo le dé una pequeña cantidad de leche si es que el bebé tiene hambre y usted ya está por llegar.



Proveer leche materna para su bebé

- Durante su embarazo, hable con el personal o con su consejera de WIC. Pueden ayudarle a hablar con su supervisor para que pueda extraerse leche en privado y almacenar la leche materna en donde trabaja.
- Tómese todo el tiempo libre que pueda. Lo mejor es volver al trabajo después de que la lactancia materna esté bien establecida, cuando su bebé tenga entre 4 y 6 semanas de edad.
- Regrese al trabajo o a la escuela a mitad de semana y trabaje medio tiempo para facilitar la transición.
- Los bebés amamantados que están lejos de sus madres generalmente amamantan con mayor frecuencia cuando están juntos.
- La ley establece que *"los empleadores deberán proporcionar tiempo de descanso razonable no remunerado y un lugar privado para que una empleada pueda extraer leche materna por un año después del nacimiento de su niño"*. Esto protege su derecho a amamantar. Para más información, consulte la sección de empleo en el portal www.usbreastfeeding.org.



La "Coalición de Lactancia Materna de Utah" puede brindarle apoyo y orientación sobre la lactancia materna en el lugar de trabajo. Para obtener más información sobre el apoyo a la lactancia en el sitio de trabajo, vaya a <http://www.utahbreastfeeding.org/workinfo.php>

Extracción de la leche

Cómo extraer la leche materna

- Asegúrese de que sus manos, el extractor de leche y los biberones estén limpios. Siga las instrucciones del fabricante.
- Trate de relajarse y pensar en su bebé. Mire una foto de su bebé, huela la ropa de su bebé, o escuche una grabación de su bebé.
- Planee extraerse leche con la frecuencia que alimentará a su bebé, o aproximadamente cada 2-3 horas.
- Utilice el embudo apropiado. Comuníquese con la educadora de lactancia de WIC si necesita un tamaño distinto.
- Utilice la mayor presión de succión que le sea cómoda.
- Exprima ambas mamas hasta que el flujo de leche se detenga.
- Ayude a vaciar su seno usando masaje y compresión. Concéntrese en áreas que se sientan llenas o firmes.
- Si llega a sentir dolor o malestar, póngase en contacto con una educadora de lactancia de WIC.



Alimentación rítmica con biberón y leche materna extraída

La alimentación rítmica se usa para imitar a la madre que da pecho.

- Ofrezca el biberón cuando su bebé tenga hambre. Busque las señales de alimentación de su bebé (señales de búsqueda, sacar la lengua y llevar las manos a la boca).
- Su bebé debe estar sentado de manera que el biberón esté horizontal al suelo. Inclínelo lo suficiente para que la mamila de flujo lento se llene con leche.
- Coloque la mamila del biberón contra el labio superior de su bebé. Espere a que abra bien la boca y agarre la mamila.
- Para simular que le está dando pecho, permita pausas frecuentes mientras el bebé va chupando el biberón. Esto evita que el bebé engulla el biberón y disminuye la confusión o preferencia entre el pezón de la madre y la mamila del biberón.
- No retire el biberón de la boca del bebé al hacer pausa. Basta con inclinar la mamila y dejarlo reposar sobre el labio del bebé.
- Si tiene acunando al bebé, cámbielo de un lado a otro a medio camino como lo haría cuando le está dando pecho.
- Si su bebé se ve estresado (extiende los dedos de las manos o pies, corre leche de su boca, o trata de girar la cabeza o empujar el biberón), pare ya de alimentarlo.
- Nunca obligue al bebé a terminar el biberón cuando muestre señales de estar satisfecho (girando la cabeza o sacándose la mamila de la boca).



Almacenando leche materna

- Guarde su leche materna, bien sea en una bolsa para leche materna limpia y desechable, en un biberón de vidrio o de plástico libre de BPA. Los biberones que tienen un símbolo de reciclaje # 7 pueden contener BPA. Si va a congelar la leche use doble bolsa.
- Almacene en cada bolsa, lo que le dará al bebé en una sola vez (2-4 oz).
- Etiquete cada recipiente con su fecha. Incluya el nombre del bebé si está almacenando la leche para uso en su guardería infantil, trabajo o escuela.
- Sólo combine leches que tengan la misma temperatura (tibia con tibia o fría con fría). No mezcle leche líquida con leche congelada.
- Descongele la leche dentro del refrigerador durante la noche o bajo agua corriente tibia. Nunca utilice el microondas.
- Para la alimentación, caliente la leche sólo hasta la temperatura ambiente.
- Revuelva suavemente la leche. Es normal que la leche humana se separe.
- Después de la alimentación, deseche la leche sobrante.
- Si su bebé es muy pequeño o tiene necesidades especiales, pídale a su hospital instrucciones especiales para extraer y almacenar la leche.



Estos lineamientos son para bebés saludables nacidos a término completo*

	Temperatura de almacenamiento **	Leche materna recién extraída	Leche materna descongelada
A temperatura ambiente	Hasta 77 °F (25 °C)	Hasta por 4 horas	1-2 horas
En el refrigerador	A 40 °F (4 °C) o menos	Hasta por 4 días	Hasta por 1 día (24 horas)
En el congelador del refrigerador	0 °F (-18 °C)	Hasta por 6 meses	Nunca recongele leche humana descongelada
En cava congeladora	A -4 °F (-20 °C) o menos	Hasta por 12 meses	Nunca recongele leche humana descongelada

* Estos lineamientos son para uso en el hogar y no para uso hospitalario.

** Los tiempos y temperaturas de almacenamiento pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte con su pediatra.

