

Regreso al Trabajo

- Comenzar a trabajar a media semana le puede ayudar a usted y a su bebé a adaptarse.
- Dele pecho antes de salir de la casa, en la guardería, y después del trabajo.
- Empaque los artículos que usted necesitará durante el día, incluyendo una hielera, bolsa de hielo, botellas, bomba de extraer leche y accesorios.
- Empaque alimentos nutritivos y bebidas que le ayuden a mantener su energía.
- Mantenga almohadillas extras para los senos en caso que usted tenga algún goteo.

Manteniendo su suministro de leche

- Extraiga su leche antes de que sus senos estén muy llenos.
- Darle masajes a sus senos mientras extrae le ayudará a promover el flujo de leche y aumentar la cantidad de suministro.
- Su bebé quizás quiera lactar más cuando estén juntos. Esto es normal y le ayudará a mantener su suministro de leche.



¡Apoye la Lactancia!... ¡Vale la pena!

¿Tiene preguntas sobre la lactancia?

Por favor llame a su clínica local de WIC o al 1-888-655-2942.

Línea de la Lactancia en Oklahoma 1-877-271-MILK (6455).
24 horas al día, 7 días a la semana.

Página de internet sobre Lactancia del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma
<http://bis.health.ok.gov>



WIC

Oklahoma State
Department of Health

Especialmente gracias a Adrianna Halstead, Especialista en Consejería de Lactancia de WIC, la cual aparece en las fotos con sus gemelos, Preston y Wyatt. Ella ha estado amamantando a sus gemelos exitosamente mientras trabaja a tiempo completo. Foto cortesía de Sara's Photo Creations, LLC <http://www.sarasphotocreations.com>
Fotos de guardería y empleador © son re-impresas con el permiso del Departamento de Servicios de Salud del Estado de Texas.

Esta institución es un empleador y proveedor con igualdad de oportunidades.

Esta publicación impresa por University of Oklahoma Printing Services fue distribuida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, de acuerdo a la autorización de Terry Cline, Ph.D., Comisionado de Salud. Se imprimieron 25,000 copias en mayo del 2011, con un costo de \$3,300. Las copias han sido depositadas en el Banco de Publicaciones del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma.

*Lactancia y el Regreso
al Trabajo*



El regresar al trabajo puede ser un tiempo estresante y emocional para las madres. Quizás usted esté preocupada por dejar a su bebé, mientras se pregunta si puede continuar lactando. Muchas madres continúan la lactancia después que regresan al trabajo.

¡Usted también puede!

Preparándose

- Después que tenga a su bebé, tómese las semanas que le sean posibles de su trabajo.
- Amamante constantemente para acumular una buena cantidad de leche.
- Practique el extraer la leche con sus manos o con una bomba de calidad para extraer la leche. Congele algunas porciones para que se las dé a su bebé después que usted regrese al trabajo.
- Poco antes de regresar al trabajo, ayude a su bebé a acostumbrarse a tomar leche de pecho en una tetera. Su bebé quizás tome la tetera más fácil de otra persona que de usted.
- Hable con su familia y déjeles saber que usted cuenta con el apoyo de ellos.



Guardería

- Una de las decisiones más importante para usted es seleccionar a alguien que cuide a su bebé mientras usted trabaja.
- Trate de encontrar a alguien cerca de su trabajo y que apoye la lactancia.
- Un familiar o una amiga quizás esté dispuesta a llevarle a su bebé para lactarlo, por lo menos durante su tiempo de almuerzo.
- Visite la guardería con su bebé varias veces antes de comenzar a trabajar.
- Quizás ayude que usted practique el dejar a su bebé por unas horas con la persona que lo va a cuidar o por el período de su día de trabajo.

Planear con anticipación el hablar con su patrón

- Programe un tiempo para hablar con su patrón.
- Antes de la cita, practique lo que va a decir.
- En su cita:
 - * Explique porque la lactancia es importante para usted.
 - * Explique que un bebé saludable lo hace a usted un empleado más confiable.
 - * Para recursos sobre Trabajo y Lactancia, refiera a su patrón a la página de internet sobre la Lactancia del Departamento de Salud del Estado de Oklahoma al <http://bis.health.ok.gov>.
 - * Hable sobre sus deseos de amamantar a su bebé o la extracción de leche en su lugar de trabajo.
 - * Tenga un plan listo que incluya cada cuánto usted necesitará extraer o amamantar a su bebé en su lugar de trabajo. Ofrezca llegar temprano o quedarse tarde para reponer ese tiempo.
- * Pregunte sobre usar un lugar privado, que no sea el baño, para extraer o amamantar.
 - Si usa un cubículo, una barra de cortina de ducha o clavijas de madera se pueden usar para colgar una cortina grande para privacidad.
 - Si usa una oficina donde la puerta no tiene seguro, cuelgue un letrero afuera de la puerta cuando esté extrayendo o amamantando.
- * Comparta su plan para almacenar su leche.
 - Una hielera con bolsas de hielo se puede usar para guardar la leche materna fresca hasta por 24 horas.
 - Es seguro guardar la leche materna en un refrigerador compartido con otros compañeros.
- Esté abierta a preguntas que quizás su patrón tenga. Trabajen juntos para encontrar soluciones que beneficiarán a ambos.



Planifique las secciones de extracción de leche

- Durante su día de trabajo, planifique extraer sus senos a menudo para que los mantenga cómodos y produciendo leche. Esto puede ser 2-4 veces durante un día de trabajo típico de 8 horas.
- Antes de extraer la leche dele masajes a sus senos con las manos limpias para relajarse. Tenga una foto de su bebé, o algo que huela a él (ella), para ayudarlo con el flujo de leche.
- Trate de mantener una rutina. Omitir o posponer la extracción puede afectar su suministro de leche.
- Mientras más extraiga, más leche usted tendrá. Haga una prioridad el extraer su leche regularmente.



- Si usted tiene que manejar largas distancias antes de ver a su bebé, trate de añadir otra sesión de extracción antes de salir de su trabajo.
- Cuando usted se reuna con su bebé, le puede ayudar que usted extraiga su otro seno al mismo tiempo que su bebé esté amamantando, para prevenir goteo y para que tenga más leche para el próximo día de trabajo.