

Regresando al Trabajo o la Escuela



Women's, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

Antes de regresar al trabajo o la escuela:

- Da el pecho seguido durante las primeras semanas de vida de su bebé para que su cuerpo produzca suficiente leche.
- Es muy importante evitar botellas (de agua, fórmula o leche de pecho) y chupones durante las **primeras tres semanas o más** si es posible.
- Encuentre una bomba eléctrica de buena calidad (Hollister® o Medela®) y practique en usarla. Evite de usar las extractoras de leche que funcionan con pilas. Puedes calificar para una bomba de leche eléctrica a través de WIC. Habla con su trabajadora de WIC para ver si calificas para una bomba de leche eléctrica
- Dos semanas **antes de regresar al trabajo**, puedes empezar la botella con su leche de pecho extraída. La botella Avent® es mejor para que su bebe pueda evitar confusión de tetera (o pezón).
- Para aprender a extraer la leche vea la hoja informativa “¿Extraer La Leche Materna?”.

Después de regresar al trabajo:

- Ofrécele el pecho a su bebé antes de irse al trabajo o la escuela.
- Para extraerse la leche en el trabajo o la escuela busca un lugar privado y cómodo.
- Ten una foto, ropita, o frazadita de su bebé junto de la bomba para ayudar a la leche a bajar. Toca una música suave o respira profundo para que le ayuda a relajar.
- Trata de extraer la leche 2 a 3 veces al día. Guárdelo en la refrigeradora si es posible, o en una bolsa con hielo.
- Pídele a su niñera que no alimente al bebé por lo menos 1 hora antes de que usted regrese a su casa. Así su bebé tendrá hambre y mamará bien cuando usted le ofrezca el pecho.
- Las mamás que toman el tiempo para sacarse la leche y dejarla con su niñera van a tener un bebé mas saludable. Si su bebé está sano no vas a perder tiempo de su trabajo o escuela.
- ¡Dale el pecho lo más que sea posible cuando estás con su bebe! Aprovecha el tiempo que estás en casa para evitar la botella.
- Su empleador es exigido por la lei en darle tiempo para extraer su leche de pecho.

Para preguntas acerca de la lactancia, préstamo de bombas eléctricas o clases llame a su coordinadora del WIC o al (415)575-5745.

El criterio de participación en el programa WIC son los mismos para todos sin importar raza, religión, lugar de origen, color, sexo, creencias políticas o discapacidades. Personas que creen que han sido discriminadas pueden escribir a: Secretaría de Agricultura, Departamento de Agricultura, Washington D.C. 20250. Desarrollado por el programa WIC, Departamento de Salud Pública de San Francisco, 8/04.

Breastfeeding Mothers who Pump at Work or School