

Regresando al Trabajo

Continua protegiendo y nutriendo a tu bebé a través de la lactancia materna aun después de regresar a tu trabajo.

Aquí te ofrecemos 15 ideas que te pueden ayudar en tu transición de vuelta al trabajo:

1 Durante tu embarazo, conversa con tu empleador acerca de un plan que te facilitará tiempo para extraer tu leche manualmente. Algo de flexibilidad en tu rutina de trabajo, lo cual te permite tiempo para extraerte la leche en un lugar limpio, cómodo y privado, es todo lo que realmente necesitas. Ayúdale a tu empleador a entender los beneficios que recibirá cuando apoya a trabajadoras lactantes. Dale a tu jefe la información en este paquete que dice al inicio de la página “Información para el empleador” junto con la carta “Estimado Empleador”.

2 Explora la posibilidad de regresar gradualmente al trabajo (empezando a la mitad de la semana o empezando a trabajar por medio tiempo o compartiendo tu trabajo con otro trabajador).

‘Amamantar a su bebé es la mejor decisión para el bebé, usted y su familia.’

3 Haz una visita de prueba unos días antes del día que realmente tienes que regresar al trabajo. Durante este tiempo,

revisa el lugar que estarás usando y asegúrate que tenga un toma corriente eléctrico. Esto es en caso de que estarás usando un

sacaleche eléctrico para extraer leche. También asegúrate que haya un refrigerador disponible para guardar la leche y un lavamanos para lavarte las manos y las piezas del sacaleche. (La leche materna puede ser guardada en un refrigerador comunitario como aquel que se encuentra en el lugar donde toman el almuerzo. Ponle etiqueta a los recipientes y/o mantenlos en una bolsa.) Si trabajas en un rancho, en una bodega u otro local donde no hay un lugar privado para sacarte la leche, refrigerador, ni equipo para el aseo, usa las precauciones sanitarias necesarias que puedas, extrae la leche en tu carro y guarda la leche materna en un termo.

4 Trata de planificar el cuidado de tu bebé en un lugar cerca de tu trabajo. Encuentra a alguien para cuidar a tu bebé en quien confías y quien te apoye con la lactancia. Considera compartir el cuidado de tu bebé con una amistad o un familiar.

5 Aparta por lo menos dos semanas para prepararte para el tiempo cuando estarás lejos de tu bebé. Extrae la leche por lo menos una vez al día y guárdala para que la persona quien cuide a tu bebé se la suministre.





6 Aclárale a la persona quien cuida a tu bebé que no quieres que alimente al niño inmediatamente antes de que lo recojas o inmediatamente antes de que llegues a casa. Esto es un buen tiempo para amamantarlo y te ayudará a mantener una buena reserva de leche.

7 Recuérdales a tu esposo, a tu familia y a otras personas de apoyo que ellos te pueden ayudar a relajarte cuando amamantas al reducir distracciones y apoyandote con respecto a la lactancia.

8 Ponte cómoda antes de empezar a sacarte la leche. Trata de usar algunas técnicas de relajamiento tales como respirar profundo y pensar en tu hijo. A veces, traer la foto de tu bebé, una cobijita o uno de sus juguetes favoritos te puede ayudar a relajarte.



**Healthy Mothers, Healthy Babies
Coalition of Washington State**

11000 Lake City Way NE, Suite 301 • Seattle, WA 98125

Telephone: 1-800-322-2588 • www.hmhbwa.org

9 Lávate las manos antes de extraer tu leche.

10 Lleva contigo un recipiente aislante protector del calor para transportar la leche que recolectas. Es importante que limpies

la bomba extractore y las botellas donde rescolectas la leche después de cada uso.

11 Cuando te encuentras en casa, trata de amamantar y evitar los biberones y la leche de fórmula para infantes. Considera apartar tiempo extra para amamantar durante la noche, días libres, fines de semana y antes y después del trabajo para ayudarte a mantener una buena producción de leche. Si piensas que tu producción de leche está baja, amamanta con más frecuencia cuando estás en casa.

12 Descansa suficientemente, come y toma más para mantenerte saludable. Tu dieta debe ser bien balanceada y debe incluir muchas frutas, vegetales, carbohidratos y fluidos.

13 Considera dormir cerca de tu bebé. Esto ayuda a algunas madres a descansar más y hace que la lactancia nocturna sea más fácil. Es normal que los niños amamanten por la noche. Esto les provee calorías de gran valor y comodidad. Además te puede ayudar a que mantengas una buena producción de leche. Esto no aumenta el riesgo de caries como lo hace llevar un biberón a la cama. El poner a tu bebé a dormir boca arriba y el dormir en la misma habitación donde duerme tu bebé reduce el peligro del síndrome de muerte súbita del lactante.

14 Forma un grupo de apoyo con otras trabajadoras quienes también amamantan.

15 Recuerda que un poco de leche materna es mejor que si no le dieras nada.