



## LACTANCIA MATERNA:

### DE REGRESO AL TRABAJO O LA ESCUELA

La lactancia materna es un tiempo especial entre la madre y el bebé. Amamantar cuando llega a casa del trabajo o la escuela es una manera relajante en la que usted y su bebé están cerca. Muchas madres trabajadoras consideran que la lactancia materna es más fácil que la alimentación con biberón.

### DURANTE SU EMBARAZO:

- Hable con su supervisor o consejero escolar sobre las ubicaciones para la extracción de leche y si puede extender sus descansos de ser necesario.
- Eche un vistazo al lugar donde realizará la extracción.
- Busque un proveedor de cuidado infantil que lo apoye en la lactancia materna. Considere compartir información sobre la alimentación pausada con biberón con su proveedor de cuidado infantil para reducir la sobrealimentación.

### 1 A 2 SEMANAS ANTES DE REGRESAR AL TRABAJO O LA ESCUELA

- Comience a hacer extracciones para tener un poco de leche congelada a la mano y acostumbrarse a la bomba. Congele la leche en cantidades de una o dos onzas.
- Pida a alguien que no sea la mamá que le dé a su bebé un biberón con leche extraída. Si no toma la biberón, pruebe con otra tetina o una taza.

### EN EL TRABAJO O LA ESCUELA:

- Extraiga leche tan seguido como su bebé se alimente. Para un bebé pequeño, esto puede ser cada 2 o 3 horas. A medida que su cuerpo se adapte y su bebé crezca, es posible que no tenga que hacer las extracciones con tanta frecuencia.
- Alimentar a su bebé justo antes y justo después del trabajo reducirá la cantidad de veces que necesita extraer leche en el trabajo o la escuela.



Llame a WIC, a su especialista en lactancia o a su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la lactancia materna.



## EXTRACTORES DE LECHE MATERNA

- Pregúntele a WIC sobre los tipos de extractores y los recursos para obtener uno.
- Un extractor de leche debe tener una presión que no sea demasiado alta o demasiado baja.
- Los extractores manuales o de mano son portátiles y útiles para extracciones ocasionales.
- Las mujeres que regresan al trabajo o la escuela, a menudo, usan extractores de leche eléctricos personales.
- El bombeo puede ser más rápido y traer más leche si extrae leche de ambos senos a la vez, o si aplica presión en sus senos con sus manos al mismo tiempo que está utilizando el extractor de leche materna.
- En algunas situaciones, un proveedor de atención médica puede recomendar un extractor de leche eléctrico multiusuario. Espere hasta que nazca el bebé para ver qué tipo de extractor de leche será mejor.
- Si obtiene un extractor de leche eléctrico personal a través de la Asistencia Médica, consérvelo. Ellos proporcionan un extractor de leche solo una vez cada 3 años.

## CONSEJOS DE EXTRACCIÓN

- Es bueno aprender a extraer la leche con las manos y le resultará útil si olvida el extractor.
- Lleve una foto o una prenda de ropa de su bebé con usted. Esto puede ayudarle a “estimular” su leche.
- Comience con la presión más baja y ajuste según sea necesario.
- Cuando empiece la extracción, es posible que no obtenga mucha leche. Esto es típico. Lleva tiempo acostumbrarse al extractor.
- Masajear los senos o usar sus manos para aplicar presión a los senos, para ayudar el flujo de leche mientras está usando el extractor de leche, pueden ayudar a extraer más leche.
- La mayoría de los extractores de leche no están destinados a ser compartidos.
- Etiquete y póngale fecha a su leche. Puede almacenarla en el refrigerador hasta por 4 días; y 6 meses, en el congelador.

## RECURSOS

- [Guía de los derechos de los empleados de lactancia materna en Minnesota](#)
- [Hands-on pumping](#)
- [Soluciones para diferentes lugares de trabajo](#)
- [Going back to work](#)
- [Pumping and hand expression](#)
- [Finding a pump through insurance or MA](#)
- [Lactancia materna en el hogar, en el trabajo y en público](#)

