



**¿Amamantar y
regresar al trabajo
o la escuela?**

Regresar al trabajo o a la escuela después de que nació su bebé puede ser un momento muy emotivo para una mamá, y puede parecer que ahora le será más difícil seguir amamantándolo. ¡Pero hay muchas razones para seguir amamantando! Si se organiza, puede mantener ese lazo con su bebé incluso cuando no estén juntos. Aquí hay algunos consejos útiles:

¿Necesito un extractor de leche?

No necesita tener un extractor para alimentar con éxito a su bebé. Por otra parte, extraerse leche es de gran ayuda si desea tenerla de reserva para cuando usted no esté con su bebé. Darle el pecho es la mejor forma de asegurarse de que su bebé tome suficiente leche. La cantidad de leche que usted puede sacar con un extractor no es la misma que la cantidad que su bebé toma cuando le da el pecho. Muchas mujeres producen más leche cuando le dan el pecho a su bebé que cuando la sacan con un extractor.

Sin embargo, si usted...

- va a regresar al trabajo o a la escuela
- se separa de su bebé por otros motivos
- de vez en cuando quiere que alguien más alimente a su bebé con biberones de leche materna o
- necesita extraerse leche por motivos de salud

... un buen extractor la ayudará a seguir dándole a su bebé la mejor nutrición aunque usted no esté cerca.

¿Qué tipo de extractor necesito?

Hay varios tipos de extractores. Podrá conseguir un extractor con su seguro médico. Algunos son mejores que otros, así que no olvide resolver sus dudas. Algunas mujeres pueden extraer manualmente la cantidad de leche suficiente para cubrir las necesidades de su bebé. Su nutricionista o su compañera consejera del WIC pueden darle más información sobre los extractores o sobre la extracción manual.



¿Qué tan seguido necesito usar el extractor?

Eso depende de la edad de su bebé. Una regla simple es extraerse leche a las horas en las que suele darle el pecho a su bebé. Para mantener abastecida su reserva de leche, debe intentar extraerla 2 o 3 veces en su turno laboral de 8 horas, o cada 2 o 3 horas mientras no esté con su bebé. Su nutricionista o su compañera consejera del WIC pueden ayudarla a elaborar un plan.

¿Cómo empiezo?

Una buena idea es practicar extraerse leche una vez al día, dos semanas antes de que usted y su bebé deban separarse. Esto ayudará a su cuerpo a acostumbrarse al extractor, y también la ayudará a usted a abastecerse con una pequeña reserva de leche materna. Probablemente podrá extraer más leche en cada sesión después de un poco de práctica. Lo mejor es esperar hasta que su bebé tenga unas 3 semanas de edad para empezar a darle biberones de leche materna.

Lávese las manos. Una vez que empiece a extraer, quizá pasen unos minutos antes de que su leche empiece a fluir. Masajear su pecho antes y durante la sesión de extracción le servirá para obtener más leche. Para ayudar a que su leche fluya, trate de extraerla en un ambiente relajante. Si está lejos de su bebé, pensar en su bebé y mirar sus fotos puede servirle.

Extraiga hasta que sienta vacío su pecho y la leche deje de fluir. Muchos extractores eléctricos le permiten extraer leche de ambos senos a la vez. Cada sesión ha de durar unos 15 minutos. Si usa un extractor manual, intente extraer leche de ambos senos para ayudar a mantener su suministro de leche y sacar la mayor cantidad posible.

¿Cómo almaceno la leche extraída?

Para almacenar su leche, use recipientes de plástico rígido o de vidrio, o bolsas para leche materna. Una buena idea es usar doble bolsa para evitar derrames. Llene cada recipiente con la cantidad aproximada de leche que su bebé toma cada vez que lo alimenta, para que así no haya sobrantes de leche que se desperdicien. Si congela su leche, asegúrese de dejar un poco de espacio en la parte superior del recipiente, porque la leche se expande al congelarse. Etiquete cada recipiente con la fecha en la que extrajo la leche. Si envía la leche a la guardería, también escriba el nombre de su bebé en la etiqueta.



Recuerde que la leche extraída suele separarse en capas cuando se almacena. Esto es normal y es completamente seguro darle esa leche a su bebé. La leche a menudo tendrá la apariencia de leche descremada, pero puede cambiar de color y de olor, dependiendo de lo que usted coma. Eso también está bien para su bebé.

La leche extraída puede quedarse sin problemas a temperatura ambiente hasta por cuatro horas, pero lo mejor es refrigerarla en cuanto la extraiga si no la va a usar de inmediato.

Refrigerada a 40 °F (4 °C) o menos	Congelada (en la cámara del congelador, separada del refrigerador) a una temperatura de 0° F (–18 °C) o menos	Descongelada y refrigerada a 40 °F (4 °C) o menos
Úsela antes de 5 días	Úsela antes de 5 meses	Úsela antes de 24 horas

¿Cómo descongelo y entibio la leche congelada?

Puede descongelar la leche congelada dejándola toda la noche en el refrigerador. Si no desea esperar, ponga el recipiente bajo un chorro de agua tibia o déjelo reposar unos minutos en un tazón lleno de agua tibia. Recuerde usar esa leche antes de 24 horas. El método del agua tibia también sirve bien para entibiar la leche refrigerada. No se recomienda ponerla a hervir ni calentarla en el microondas, porque eso aumenta el riesgo de quemar a su bebé. Tampoco es seguro volver a congelar la leche que ya descongeló.

Antes de que nazca su bebé

- Hable con su supervisor(a), con el departamento de recursos humanos o con su consejero(a) escolar sobre sus planes de amamantar a su bebé tras regresar a trabajar o a la escuela.
 - o Hable sobre los diferentes tipos de horarios que podría tener a su regreso, por ejemplo asistir de medio tiempo o comenzar a mitad de semana. Así podría trabajar 2 días y luego tener 2 días libres antes de empezar otra vez sus turnos de tiempo completo.
 - o Pregunte si hay espacios privados en los que pueda extraerse leche 2 o 3 veces al día. La Ley de Cuidado de Salud Asequible (*Affordable Care Act*, también conocida como reforma a la ley de atención médica) apoya a las mamás que trabajan y amamantan a sus bebés. Si necesita más información, consulte a su compañera consejera del WIC o visite el sitio web www.dol.gov/whd/nursingmothers/.
- Hable con su nutricionista o con su compañera consejera del WIC acerca del extractor más conveniente para usted. El programa WIC o su compañía de seguros pueden ayudarla a conseguir un extractor sin costo para usted.

Después de que nazca su bebé

- Comience a extraerse leche cuando su bebé tenga unas 3 semanas de edad.
- Cuando su bebé tenga alrededor de 1 mes de edad, ofrézcale una vez al día un biberón (entre 1 y 2 onzas) de leche materna extraída, para ayudarlo(a) a acostumbrarse al biberón. Así, su bebé querrá tomar su biberón cuando se lo dé alguien que no sea usted.
- Además de la leche que su bebé consuma regularmente, trate de extraerse leche varias veces a la semana para tenerla de reserva en su congelador.

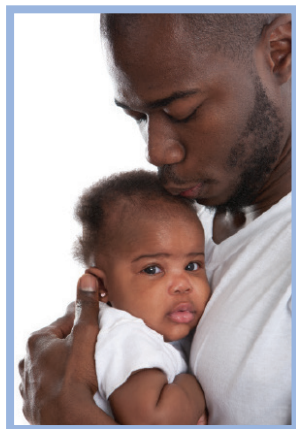


Horario para el regreso al trabajo o la escuela

Unas 2 semanas antes de que regrese al trabajo o a la escuela:

- Hable con su empleador acerca de su horario de trabajo y de su horario de extracción de leche.
- Siga ofreciéndole a su bebé un biberón de leche materna una vez al día.
- Visite a su niñero(a) o a su guardería con su bebé. Averigüe si tienen un espacio asignado en el congelador/refrigerador para guardar la leche materna.
- Dele instrucciones a los encargados de cuidar a su bebé sobre cómo entibiar y manejar la leche materna.
- Considere usar ropa para el trabajo que le permita extraerse leche con facilidad.

Alrededor de una semana antes de que regrese al trabajo o la escuela:



- Deje a su bebé con un familiar o con su niñero(a) un par de veces antes de que usted regrese al trabajo o la escuela, para que así ambos se acostumbren a la nueva rutina.
- Si tiene espacio en el congelador, cocine varias comidas por adelantado para que las tenga listas la primera semana de su regreso al trabajo o la escuela.

La noche anterior:

- Prepare la pañalera, su almuerzo y algunos bocadillos saludables, su extractor y los recipientes en los que guardará la leche.

Todas las mañanas:

- Aparte entre 30 y 60 minutos extra para vestirse, amamantar a su bebé y preparar lo que se van a llevar. ¡Tome en cuenta que ahora son dos personas!
- Desayune alimentos saludables.
- Termine de preparar la pañalera con sus biberones de leche materna y un poco de leche congelada adicional para que la tengan de reserva en la guardería. ¡No olvide etiquetar sus biberones y recipientes!
- Si puede, alimente a su bebé en la guardería. Su bebé quedará satisfecho y usted sentirá cómodos sus senos cuando llegue al trabajo o a la escuela. Así no tendrá que usar en extractor en cuanto llegue al trabajo o a clases.

En el trabajo o la escuela:

- ¡No olvide lavarse las manos!
- Extraiga leche a las horas indicadas en el horario que su supervisor(a) o administrador(a) escolar haya autorizado y que funcione bien con su horario de actividades. Extraiga leche a las horas en las que estaría amamantando a su bebé, por lo general cada 3 horas.
- Enjuague las piezas del extractor y guárdelas en una bolsa resellable dentro del refrigerador o en una hielera. Si no puede mantenerlas en refrigeración, lávelas con agua tibia y jabonosa.

Cuando regrese a casa:

- Etiquete con nombre y fecha la leche recién extraída, y guárdela en el refrigerador para usarla al día siguiente o dejarla en la guardería cuando pase por su bebé. Si tiene más leche de la que necesita, guárdela en el congelador.
- Lave las piezas del extractor y los biberones con jabón y agua tibia.
- ¡Siéntese, amamante y relájese con su bebé!



Su horario

Hora	Amamantar/ Extraer	Lugar (casa, guardería, trabajo/ escuela)

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic



Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.

