

PLANEAR CON TIEMPO: La lactancia después de volver al trabajo o a clase



Informa a tu empleador o consejero estudiantil tan pronto como sea posible de que quieres darle el pecho a tu hijo.

Planea con tiempo

- Infórmate sobre los permisos a los que tienes derecho para poder **pasar el mayor tiempo posible con tu bebé.**
- Recuérdales a tu empleador o consejero estudiantil que **los bebés que amamantan se enferman menos** y por eso faltarás menos al trabajo o a clase.
- Infórmate de si puedes llevar al bebé al trabajo o al centro de estudios, y si hay una guardería en el edificio.

Busca una sala en la que puedas extraer leche

- Pídele ayuda al supervisor o consejero para designar un espacio si no hay ninguno cerca.
- Elige un sitio privado, en el que te puedas sentar cómodamente y enchufar la bomba eléctrica.
- La ley exige a la mayoría de las organizaciones que ofrezcan un espacio que **NO sea el baño** en el que las madres puedan extraer la leche.
- Infórmate sobre las leyes existentes: <http://bit.ly/workplacelaw>
- Más información: [http://bit.ly.workplacebfguide](http://bit.ly/workplacebfguide)

Consigue una bomba

- Pregunta si puedes alquilar una bomba eléctrica.
- Consulta con tu seguro médico sobre la posibilidad de conseguir una bomba eléctrica personal.
- Si perteneces al programa WIC o eres elegible para pertenecer, pregunta a tu nutricionista sobre los programas de bombas eléctricas y manuales.

Elige una guardería que promueva la lactancia materna

- ¿Permite la guardería que les **visites en cualquier momento para darle el pecho a tu bebé?**
- ¿Saben cómo almacenar la leche materna y darle el biberón a los bebés o están dispuestos a aprender si no saben?
- ¿Les dan de comer a los bebés cuando tienen hambre en lugar de seguir un horario estricto?
- Visita la página web de NC DPH para encontrar guarderías que promuevan la lactancia: bit.ly/ChildCareAwards

PLANEA CON ANTELACIÓN: La lactancia después de volver al trabajo o a clase



Aprende a extraer la leche y a almacenarla

- Empieza a extraer la leche y a almacenarla cuando ya lleves un tiempo dando el pecho.
 - Si empiezas demasiado pronto, pueden verse afectados el suministro de leche o la habilidad del bebé para amamantar.
- **Empieza a practicar** unas semanas antes de volver al trabajo o a clase.
 - Necesitarás aprender a extraer la leche.
 - Puede que tengas que intentarlo varias veces hasta conseguir un buen flujo con una bomba.
 - **Recuerda: ¡Los bebés son los que mejor saben cómo extraer la leche!**
- Cuando uses una bomba, comprueba que todas las piezas encajen bien. **Es importante que te sientas cómoda al sacarte la leche.**
- Extrae la leche y guárdala en la parte de atrás del congelador en cantidades pequeñas (unas 2-4 oz. por envase, dependiendo de la edad del niño).
 - Ponle la fecha a cada envase con un marcador permanente. Usa la leche más antigua primero.

¿Cuáles son los SIGNOS DE HAMBRE?

- Se despierta moviéndose inquieto y parpadeando.
- Aprieta los brazos y los puños.
- Se lleva la mano a la boca.
- Gira la cabeza de un lado a otro buscando el pecho.
- Se chupa los labios, los dedos, la ropa y otros objetos.
- Arrima la cabeza a tu pecho.
- El llanto es una de las últimas señales de hambre.

¿Cuáles son las Señales de que el bebé esta lleno?

- Relaja los brazos separándolos del cuerpo.
- Arquea la espalda.
- Aprieta los labios.
- Suelta el pecho o el biberón y no lo vuelve a buscar.
- Vuelve la cabeza y no acepta el pecho o el biberón.

Practica dar el biberón con tu leche

- Pídele a la cuidadora que le dé el biberón a tu bebé cuando muestre señales de que tiene hambre.
- Enséñale a la cuidadora **los signos de hambre del bebé.**
- Dile a la cuidadora que le dé al bebé el biberón despacio para que sienta que está lleno antes de llenarse demasiado.
- Enséñale a la cuidadora **los signos que hace el bebé cuando está lleno y a que deje de alimentarlo cuando muestre esas señales.**

Créditos:

Primera página: Foto cortesía de Leslie Koehn
Dorso: Foto cortesía de USBC