

Favor de no molestar



**Me estoy
extrayendo leche**



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

Estos son algunos consejos para ayudarle a seguir amamantando después de regresar al trabajo o a la escuela.

Mientras esté embarazada:

- Cuénteles a su familia el plan de seguir amamantando y pida su apoyo con la transición al horario del trabajo o de la escuela.
- Hable con su empleador o con el personal de la escuela sobre su plan de extraerse la leche allí.
- Escoja a un proveedor de cuidado de niños que apoya la lactancia materna.

Mientras esté en licencia por maternidad:

- Amamante a su bebé con frecuencia para tener un buen suministro de leche.
- Empiece a extraerse la leche y a guardarla aproximadamente 2 semanas antes de regresar al trabajo o a la escuela.
- Deje que otra persona alimente al bebé con un biberón de leche materna varias veces, una o dos semanas antes de que vuelva al trabajo o a la escuela. Esto ayudará al bebé a acostumbrarse al biberón.

Mientras esté extrayéndose la leche:

- Tome sorbitos de una bebida refrescante.
- Relájese y piense en su bebé.
- Vea una foto del bebé.
- Masajéese los senos para ayudar a aumentar el flujo de leche.
- Asegúrese de extraerse la leche con la misma frecuencia con que amamantaría al bebé.
- No se preocupe por la cantidad de leche que le sale.

Tome las cosas con calma y esté dispuesta a intentar nuevas formas de amamantar con éxito. ¡Siéntase orgullosa de todos sus esfuerzos!



© 2010 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

13-69A 5/10

Ayuda e información sobre la lactancia materna

1-800-514-6667

www.breastmilkcounts.com