



Consejos para Mamás que Alimentan con el Pecho Trabajando



Muchas mujeres tienen la responsabilidad de ser mamá mientras que trabajan. Las mujeres que regresaron al trabajo y continuaron alimentando a sus bebés con el pecho han dicho que vale la pena hacer el esfuerzo y que lo harían de nuevo con el próximo bebé.

Las mamás, los bebés, las familias y los patronos benefician del alimentar con el pecho.

La ley del estado de Texas le da a la mamá el derecho a alimentar con el pecho a su bebé en cualquier lugar que ella esté autorizada a estar. También anima a los patronos a voluntariamente apoyar a una mamá que trabaja para que ella pueda continuar alimentando con el pecho por el tiempo que ella lo desee.

Algunas sugerencias que considerar antes de regresar al trabajo

- Escoja una guardería que apoya a las mamás que están alimentando con el pecho.
- Acostumbre a su bebé a tomar el biberón. Ofrezcale el primer biberón entre las dos y seis semanas de edad.
- Haga que otra persona le dé al bebé los biberones.
- Tome cuanto tiempo le sea posible bajo su permiso de ausencia por maternidad. Las primeras semanas son importantes para acercarse emocionalmente a su bebé y para establecer su abastecimiento de leche.
- Comience a almacenar leche extraída al menos 2 semanas antes de regresar al trabajo. Guarde la leche en pequeñas cantidades, de 2 a 4 onzas por botella. Póngale etiquetas a la botella con la fecha y el nombre de su bebé.
- Tome un día para practicar y ver como va a ser el regresar al trabajo. (Por ejemplo: Arregle a su bebé y a usted misma para el día, alimente al bebé con el pecho, deje al bebé en la guardería, vaya al trabajo o al colegio, use la bomba durante el día, recoja al bebé de la guardería, alimente con el pecho, y pase su atardecer como acostumbra).
- Si es posible, regrese al trabajo poco a poco—medio tiempo, tres cuartos de tiempo, y luego tiempo

completo.

Algunas sugerencias para cuando regrese al trabajo

- Haga su primer día en el trabajo un jueves. El trabajar 2 días al principio es más fácil que el trabajar una semana completa.
- Alimente con el pecho a su bebé antes de irse al trabajo.
- Bombeé o extraiga manualmente su leche tan a menudo como usted le daría de comer a su bebé.
- Extraiga la leche antes de que sus senos se sientan llenos.
- Alimente a su bebé cuando regrese a su hogar, antes de acostarse, los fines de semana, y tan a menudo como lo pueda hacer mientras está con su bebé. El bebé quizás quiera comer mucho de noche—esto es normal.

Si está preocupada que su abastecimiento de leche ha disminuido

- Alimente a su bebé con el pecho más seguido. El amamantar a su bebé es la mejor manera de ayudarla a producir más leche.
- Bombeé más a menudo en el trabajo.
- Bombeé ambos pechos a la misma vez.
- Masaje sus senos, relájese, piense en su bebé mientras extrae su leche.
- Reduzca la tensión—después de trabajar tome un baño tibio, escuche música suave y haga ejercicio.
- Simplifique su vida—obtenga ayuda con los quehaceres de la casa y limite mandados y responsabilidades adicionales.
- Descanse más en los fines de semana y en la noche.
- Si está tratando rebajar de peso, no rebaje más de 1 libra por semana.

Algunas sugerencias sobre cómo quidar de la leche humana

- Lave sus manos antes de extraer la leche.
- Recolecte la leche en biberones limpios o bolsas de plástico suficientemente gruesas para guardar leche.
- Almacenamiento:
 - , en el trabajo—en su propia hielera portátil con hielo o bolsas de agua congelada o en el refrigerador de la compañía.
 - , en la casa—en un refrigerador hasta 5 días (a una temperatura de menos 40° F).
 - , en el congelador—hasta 3 meses (a una temperatura de menos 32° F).
 - , en un congelador separado hasta 6 meses o más (a una temperatura de menos 0° F).
- Si cree que la leche de pecho está dañada, huélala. Si huele agria, deséchela.
- Guarde la leche en la parte de atrás del refrigerador o el congelador.
- Descongele la leche en el biberón o bolsa bajo agua tibia, mientras sale de la llave. NUNCA hierva la leche ni la ponga en el horno de microondas.
- Suavemente mezcle la leche en el biberón antes de dársela a su bebé. La leche de pecho naturalmente se separa (partes sólidas y líquido) cuando se guarda.

La decisión de seguir alimentando con el pecho mientras trabaja es suya. Tenga paciencia, sea flexible y siéntase orgullosa de todos sus esfuerzos. Tome un día a la vez. Y recuerde, cualquier cantidad de leche de pecho es mejor que nada. Así que haga lo que pueda: usted y su bebé estarán más saludables.

Póngase en contacto con el Mother-Friendly Worksite Program en el Texas Department of Health si su patrono necesita información sobre cómo apoyar a mamás que trabajan. Si tiene cualquier otra pregunta sobre cómo coordinar el trabajo y el alimentar con el pecho, llame a:

Consejera local sobre la alimentacion (Clínica WIC)

Líder de Liga de Leche

Consultora sobre la alimentacion

Mother-Friendly Worksite Program

5 1 2 - 4 0 6 - 0 7 4 4