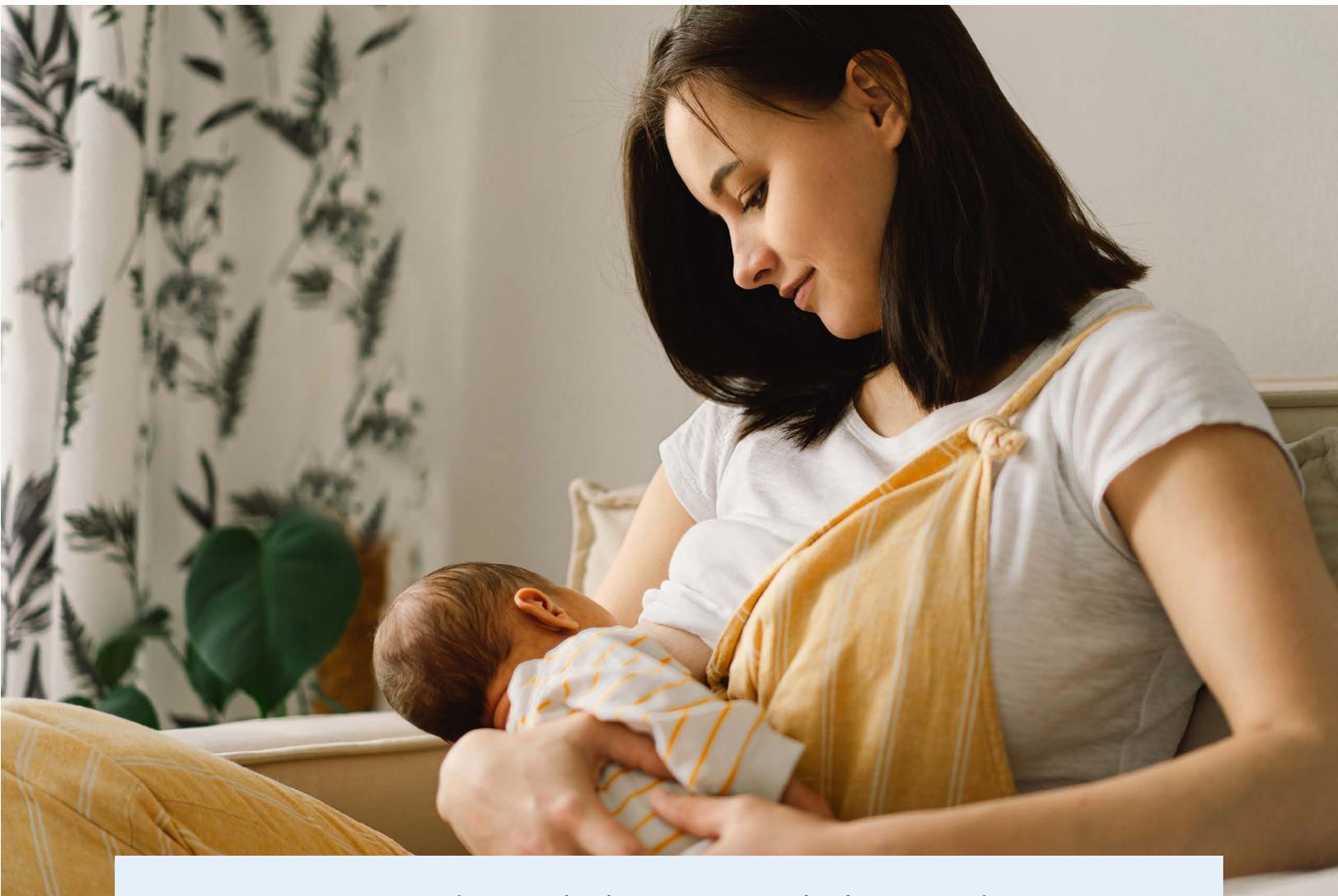


Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito por educación nutricional.

# La lactancia materna y el regreso al trabajo



¿Se pregunta si puede hacer que la lactancia funcione después de regresar al trabajo?

## LECCIÓN AUTOGUIADA

Los bebés amamantados son más sanos, lo que significa menos preocupaciones, menos tiempo fuera del trabajo para cuidar a un niño/a enfermo/a y menos costos de atención médica. ¡Continuar amamantando cuando regrese al trabajo es posible y WIC está aquí para ayudarle!

WIC tiene un programa de sacaleches para ayudar a las madres lactantes que serán separadas de sus bebés por cualquier razón, incluido el regreso al trabajo.

Hablemos más sobre cómo puede prepararse para regresar al trabajo mientras amamanta a su pequeño/a.

### ¿Sabía que existen leyes que protegen el derecho de los empleados para extraerse la leche materna?

**La Ley Nacional 2010 - Tiempo de descanso para madres lactantes establece:** “Los empleadores deberán proporcionar tiempo de descanso razonable y un lugar privado para que una empleada se extraiga la leche materna para el/la niño/a lactante por un año.” Se pueden encontrar leyes e información adicionales sobre lactancia materna aquí: <https://www.oklahoma.gov/health/breastfeeding>.

### ¿Cuáles son algunas formas en que puedo hablar con mi empleador sobre la extracción y/o la alimentación de mi bebé, durante la jornada laboral?

Programar un tiempo para hablar con su empleador sobre su plan de extracción mientras está en el trabajo puede ayudar disminuir el estrés. Hable acerca de por qué la lactancia materna es importante para usted y explíquelo que un bebé más saludable significará menos tiempo fuera



del trabajo. Prepare un plan para explicar con qué frecuencia necesitará extraerse leche o alimentar a su bebé durante su jornada laboral. Pregúntele a su empleador sobre un lugar privado, con toma de corriente, donde se pueda extraer la leche.

### ¿Cuándo se recomienda comenzar a extraer y almacenar la leche materna antes de volver al trabajo?

Puede ser útil comenzar a extraerla dos semanas antes de regresar al trabajo. Siempre trate de amamantar al bebé primero antes de extraer la leche en casa. Tenga en cuenta que puede tomar varias extracciones después de las sesiones de lactancia para obtener suficiente leche para una alimentación. El extraer y almacenar su leche materna durante este período de dos semanas debería garantizarle a su bebé tener suficiente leche materna en su primer día de regreso al trabajo, usted debería obtener más leche cuando extraiga, eso es porque su bebé no extraerá la leche inmediatamente antes.

**Consejo útil:** *Su bebé puede obtener más leche del seno que un extractor. Continúe amamantando a su bebé en el pecho cuando estén juntos. Esta es una gran manera de mantener su suministro de leche y vínculo con su bebé después de estar separados.*



## LECCIÓN AUTOGUIADA

### ¿Con qué frecuencia se recomienda extraer leche en el trabajo?

Se recomienda que amamante o saque leche al menos tres veces en ocho horas. Un horario típico podría verse así:

**7:00 am** Amamante a su bebé al pecho antes de irse al trabajo.

**10:00 am (Descanso #1)** Extraiga aproximadamente dos horas después de llegar al trabajo (a media mañana).

**12:30 pm (Almuerzo)** Extraiga en su hora del almuerzo.

**3:00 pm (Descanso #2)** Extraiga aproximadamente de dos a tres horas después del almuerzo (a media tarde).

**5:30 pm** Amamante a su bebé al pecho después del trabajo.

La extracción puede tomar entre 10 y 20 minutos. El continuar vaciando sus senos tanto como sea posible ayudará a mantener el suministro de leche.

### Cuál es la mejor manera de almacenar la leche materna y cuánto tiempo se puede almacenar de manera segura?

A continuación, se encuentran las pautas de almacenamiento de la leche materna.

ALMACENAMIENTO SEGURO DE LA LECHE MATERNA		
Almacenando la leche materna	Fresca	Descongelada
<b>ENCIMERA</b> hasta 77 ° F	hasta <b>4 HORAS</b>	<b>1 A 2 HORAS</b>
<b>REFRIGERADOR</b> a o menos de 40 ° F	hasta <b>4 DÍAS</b>	hasta <b>24 HORAS</b>
<b>EL CONGELADOR</b> (con puerta separada) a o menos de 0° F	hasta <b>6 MESES</b>	<b>NUNCA VUELVA A CONGELAR LA LECHE MATERNA DESCONGELADA</b>
<b>EL CONGELADOR HORIZONTAL</b> a o menos de -4° F	hasta <b>12 MESES</b>	

Esta guía es para bebés sanos y nacidos a término completo. Información de USDA, WIC Services | Oklahoma State Department of Health | www.health.ok.gov

Si planea usar su leche materna extraída dentro de los cuatro días, simplemente guárdela en el refrigerador. De lo contrario, colóquelo en el congelador.

**Consejo útil:** Use una bandeja de cubitos de hielo limpia para congelar la leche materna. Cada cubo es aproximadamente 1 onza. Congelar la leche en cantidades más pequeñas ayudará a evitar el desperdicio. Una vez descongelada la leche materna y calentada, no se puede volver a congelar. Use primero la leche más vieja..

### ¿Es normal que los bebés amamantados tomen menos leche de un biberón que los bebés alimentados con fórmula?

¡Sí! Esto es completamente normal. La leche materna contiene una hormona llamada leptina, que ayuda a que el bebé sepa cuándo están llenos y evita comer en exceso. Esta es una de las razones por las que la lactancia ayuda a prevenir obesidad infantil. También es normal que los bebés amamantados prefieran amamantar directamente del pecho, en vez de una botella. A veces, los bebés beben menos leche del biberón y amamantan con más frecuencia mientras están con mamá. Esto se llama ciclo inverso. No hay motivo para preocuparse por la ingesta de su bebé siempre y cuando están subiendo la cantidad de peso recomendada para su edad.

WIC puede ayudarla a prepararse para regresar al trabajo después del nacimiento de su bebé. Comuníquese con su clínica de WIC local si tiene alguna pregunta sobre el programa de extractor de leche o el mantenimiento del suministro de leche después de regresar al trabajo o a la escuela. Para obtener consejos sobre cómo obtener más leche cuando extrae leche, consulte nuestra lección "Consejos de la extracción". ¡Usted puede!

Encuéntrenos en  

**Un paso mas**

**Haga clic aquí completar la encuesta y recibir crédito.**