

Regresando al Trabajo o a la Escuela



Usted puede trabajar o ir a la escuela y continuar dando pecho. ¡Sea creativa y encuentre lo que trabaja para usted! Aquí tenemos tres posibilidades:

1 Encuentre a una niñera o guardería cerca de su trabajo o escuela. Vaya a donde está su bebé o que le traigan a su bebé para darle pecho.

2 Amamante antes y después del trabajo o escuela. Sáquese leche a mano o con un sacaleches en el trabajo o escuela. Déle su leche a la niñera para que se la dé a su bebé el próximo día.

3 Amamante antes y después del trabajo o escuela. Dígale a la niñera que le dé fórmula a su bebé cuando usted no esté allí. Usted tal vez tenga que sacarse leche durante el día para aliviar la llenura en las primeras semanas.

Métodos para Extraer Leche Materna

Existe una variedad de maneras para sacarse la leche. El método que escoge depende de sus necesidades o sus metas.



Extrayendo a Mano

Esta es una opción para casi toda mamá. Sacarse la leche a mano puede ser una manera de aliviar la llenura en sus pechos o para

sacarse la leche y dársela a su bebé. Coloque sus dedos como a una pulgada detrás del pezón formando la letra "C" con el dedo pulgar arriba y los otros dedos debajo. Haga presión hacia las costillas y luego gentilmente apriete hacia dentro y para abajo hacia el pezón, rodando y no deslizando. Mueva su mano alrededor del pecho y continúe.



El Sacaleches Manual

Los sacaleches manuales son mejores cuando se usan de vez en cuando o por mamás que están regresando al trabajo o a estudiar medio tiempo.

Escoja el adaptador para el pezón correcto de acuerdo al tamaño de su pecho (si está disponible). Ponga el adaptador en el protector del pecho.

Coloque esta pieza en el centro de su pezón y sostenga el sacaleches en su lugar.

Con el tipo de sacaleches que se muestra, gentilmente jale la sección de afuera del sacaleches para crear succión. Continúe jalando hacia dentro y hacia fuera mientras la leche empieza a gotear en el sacaleches.

Cuando el flujo disminuya, cambie al otro pecho. Luego masajee ambos pechos otra vez y continúe sacando leche. Con un solo sacaleches manual le puede tomar entre 20 y 30 minutos.



Sacaleches Eléctrico Doble

Si regresa a trabajar tiempo completo, tal vez necesite un sacaleches eléctrico doble para poder mantener alta su cantidad de leche. Sacarse la leche con un sacaleches

eléctrico doble de calidad toma aproximadamente 15 minutos. Pregúntele a una Especialista en la Lactancia o a alguien en WIC que le ayude a aprender cómo usar este tipo de sacaleches.

Almacenando su Leche

1

Almacene su leche en una botella limpia plástica o de vidrio o en una bolsa biberón desechable.

2

Almacene cantidades pequeñas, de 2 a 4 onzas por recipiente. Si planea congelar la leche, ponga la leche en bolsas dobles. Deje una cantidad pequeña de espacio para la expansión al congelarse.

3

Escriba su nombre y la fecha actual en cinta adhesiva en la bolsa.

4

La Regla de 4: Su leche durará más o menos 4 horas a temperatura ambiente, 4 días en el refrigerador y 4 meses en el congelador. Los períodos de almacenamiento pueden variar, así que pregúntele a la Especialista en la Lactancia si tiene preguntas.

5

Si no tiene un refrigerador o congelador cerca cuando se exprese su leche, empaque su leche con bolsas de hielo en un recipiente hasta por 24 horas y luego póngala en el refrigerador o congelador tan pronto como le sea posible después de sacarse la leche.

6

Use la leche más vieja primero. Es normal que la grasa en la leche almacenada suba en el recipiente y que se vea acuoso. Mézclelo de nuevo en el recipiente.

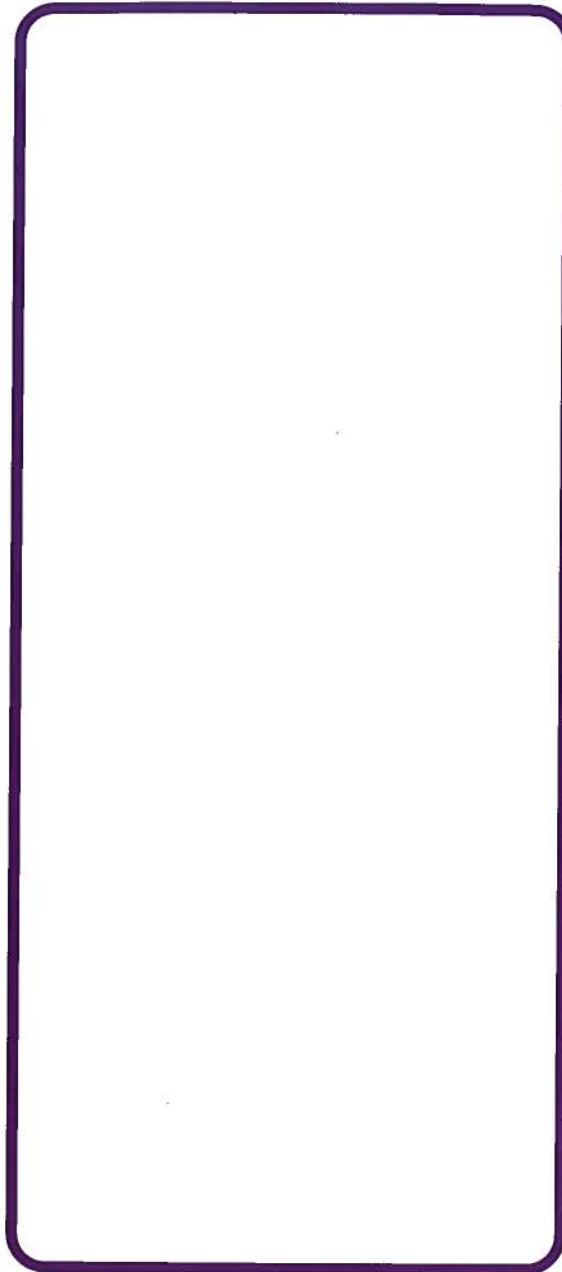
7

Para derretir leche materna congelada, mueva suavemente el biberón o bolsita sumergida en agua tibia o descongélela en el refrigerador. NO la hierva ni la ponga en el horno microondas.



Cualquier Tiempo que Pasa Amamantando es Bueno para Usted y para su Bebé.

- Amamante a su bebé antes de dejarlo y tan pronto como lo recoja o cuando llegue a la casa.
- Anote las horas para la niñera cuando usualmente lo alimentaba y pídale que alimente a su bebé cerca de esas horas.
- Pídale a la niñera que no alimente a su bebé justo antes de que lo recoja.
- No se sorprenda si su bebé quiere amamantar más a menudo cuando están juntos. Trate de no darle biberones, especialmente con fórmula, durante estos períodos. Mientras más da pecho, más leche hará.
- Dele más pecho durante la noche y en sus días libres.



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

El Programa WIC es un proveedor de igual oportunidad.

Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el Programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho • 4045 • 2006

