



LACTANCIA MATERNA PARA MAMÁS QUE TRABAJAN

Con un poco de preparación y planeación, ¡puedes hacerlo!



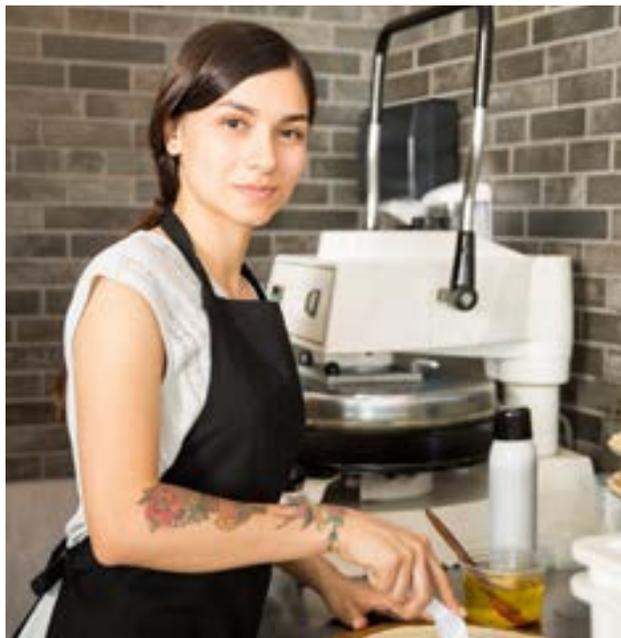
Quizá te estés preguntando cómo podrás amamantar a tu bebé después de volver al trabajo. ¡WIC está aquí para ayudarte a lograrlo!

Con planeación y preparación, puedes continuar amamantando a tu bebé después de regresar al trabajo. La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mujeres amamenten a sus bebés por al menos dos años.

Este folleto te ayudará a planificar tu regreso al trabajo o a la escuela como una mamá que está amamantando.

“Qué bueno que seguí extrayéndome leche aun después de volver al trabajo. Pude cumplir mi meta de amamantar a mi hija hasta que cumplió un año. Al principio fue difícil, pero después de establecer una rutina fue más fácil”.

Noemi, mamá de una niña



Contenido

Antes de que nazca tu bebé	4
Investiga sobre los sacaleches	4
Habla con tu red de apoyo	4
Conoce tus derechos.....	5
Crea con tu supervisor un plan para regresar al trabajo.....	5
Antes de regresar al trabajo	6
Durante la licencia por maternidad	6
Dos semanas antes de regresar al trabajo	7
Después de volver al trabajo	7
Apoyo disponible.....	8
Ayuda para obtener lo necesario en el trabajo	8
Encuentra un lugar en el que puedas extraerte leche	8
Mantén tu producción de leche	8
Guía para almacenar la leche materna	9
Cómo almacenar leche materna.....	9
Cómo usar la leche materna almacenada	9

AMAMANTAR vale la pena

WIC te ofrece apoyo especializado en la lactancia que incluye consejeras de lactancia, mamás asesoras, clases para amamantar y una línea de ayuda a nivel estatal. Las mamás de WIC también reciben alimentos saludables.



WIC te ayuda desde el embarazo hasta que tu hijo cumpla 5 años.

Llena tu solicitud en línea en
TexasWIC.org



Antes de que nazca tu bebé

¡Puedes empezar a hacer tu plan de lactancia para cuando regreses al trabajo o a la escuela, desde antes de que nazca tu bebé!

Investiga sobre los sacaleches

Antes de la fecha prevista del nacimiento, llama a tu seguro médico para informarte sobre los suministros que te pueden ofrecer. Si tienes problemas para obtener un sacaleches a través de tu seguro médico, ponte en contacto con WIC.



Habla con...

- **Las mamás asesoras de WIC.** Ellas son mamás con experiencia en lactancia y han sido capacitadas para ayudarte a alcanzar tus metas de lactancia materna.
- **Tus compañeras de trabajo.** Podrías encontrar otras mamás que han tenido que extraerse leche en el trabajo y tengan consejos para compartir. ¿Puedes hablar de tus planes con alguien más que esté embarazada o amamantando?
- **Tus amigas o familiares.** Averigua si tienen experiencia sobre cómo amamantar una vez que hay que regresar al trabajo o a la escuela y pídeles que te aconsejen.

Conoce tus derechos

La ley protege tu derecho de extraerte leche una vez que regreses a trabajar. Según la Ley PUMP, la mayoría de las empresas deben proporcionarte un lugar limpio y privado que no sea un baño, así como descansos razonables para que puedas extraerte leche en el trabajo hasta un año después del nacimiento de tu hijo.

Con la ayuda de tu supervisor, crea un plan para regresar al trabajo:

- **Habla con el departamento de Recursos Humanos (HR) de tu trabajo** sobre las normas o programas que puedan ayudarte a usar el sacaleches en el trabajo.
- **Haz una cita** con tu supervisor para hablar sobre tu regreso al trabajo y los siguientes puntos:
 - **Planea tu licencia por maternidad.** Toma la mayor cantidad de tiempo posible antes de regresar al trabajo.
 - **Pide flexibilidad.** ¿Puedes volver a trabajar a tiempo parcial al principio? ¿Hay flexibilidad en las horas de trabajo? ¿Puedes trabajar a distancia o desde tu casa?
 - **Busca un lugar** en tu trabajo en donde puedas extraerte leche y almacenarla. Procura que sea un espacio que tenga seguro en la puerta o un letrero de privacidad.



Antes de regresar al trabajo

Durante la licencia por maternidad

- **Mientras estés con tu bebé, amamántalo con frecuencia** para que tu producción de leche aumente.
- **Asegúrate de tener un sacaleches.** Si tienes algún problema para conseguir o utilizar un sacaleches, llama a la oficina de WIC para que te ayuden.
- **Aprende a extraerte la leche con la mano.** Ve nuestro tutorial para extraer leche materna con las manos en CadaOnzaCuenta.com o habla con una mamá asesora de WIC.
- **Encuentra una guardería que apoye la lactancia materna.**
- **Empieza a darle biberón** a tu bebé cerca de las 4 semanas de edad, o entre una y dos semanas antes de regresar al trabajo o la escuela, lo que suceda primero.



Dos semanas antes de regresar al trabajo

- **Comienza a extraerte leche y almacenarla** una vez al día durante 2 semanas. Así podrás tener una cantidad suficiente de leche en el congelador para cuando regreses al trabajo.
- **Haz un plan para almacenar y transportar la leche que te extraigas** una vez que regreses al trabajo. En el trabajo, almacena la leche materna en una hielera con paquetes de hielo, o en el refrigerador de la empresa en una bolsa etiquetada.
- **Haz una prueba.** Deja a tu bebé con quien lo vaya a cuidar y haz que le dé un biberón con leche materna. Podría ser más difícil que tu bebé acepte el biberón si estas en el mismo cuarto.
- **Haz un plan de extracción de leche** en el trabajo, las consejeras de lactancia o mamás asesoras de WIC te pueden ayudar.

Ejemplo de un horario para extraer la leche		Tu plan de extracción de leche (ocasión u hora / amamantar o extraer)	
Antes del trabajo	Amamantar		
Descanso	Extraer		
Hora del almuerzo	Extraer		
Descanso	Extraer		
Después del trabajo	Amamantar		

- **Habla con tu supervisor.** Revisen juntos dónde y cuándo vas a extraerte leche durante la jornada de trabajo. Si es posible, regresa al trabajo a media semana laboral para ayudar a que tu bebé y tú se ajusten al cambio.
- **Vive un día a la vez** y abre tu mente a nuevas ideas para lograr que la lactancia materna sea un éxito.

Después de volver al trabajo

- **Amamanta a tu bebé justo antes de irte al trabajo o la escuela,** y pídele a tu proveedor de cuidado infantil que lo alimente dos horas antes de que lo recojas, para que puedas amamantarlo después.
- **Relájate.** Antes de usar el sacaleches, respira profundo varias veces y piensa en tu bebé. Puedes tener contigo una foto o una grabación de su voz para ayudar a que la leche fluya.
- **Almacena la leche** en biberones limpios o en bolsas para almacenar la leche materna. Guárdalos en una hielera con paquetes de hielo, o en el refrigerador de la empresa en una bolsa etiquetada.

Apoyo disponible

Si tienes algún problema o pregunta, habla de inmediato con una consejera de lactancia o mamá asesora de WIC. Muchas mamás que amamantan necesitan tiempo para adaptarse a su regreso al trabajo. La mayoría de los problemas se pueden resolver con planeación y ayuda.

Ayuda para obtener lo necesario en el trabajo

Llama a la línea de ayuda de la División de Horas y Salarios del Departamento de Trabajo de EE.UU. al 866-487-9243 (866-4 USWAGE) para averiguar si tu lugar de trabajo cumple con las leyes que protegen tus derechos.

Encuentra un lugar en el que puedas extraerte leche

- Habla con tu empleador y busquen un lugar privado en el que puedas extraerte leche.
- Prepara una área en tu lugar de trabajo que esté disponible cuando la necesites y que no sea un baño. Esta puede ser una oficina, un espacio temporal u otro cuarto que puedas convertir en un espacio para extraerte leche. El espacio debe ser privado, sin riesgo de intromisión, y debe ser accesible para la extracción de leche.



Escanea el código QR para obtener más información.

Mantén tu producción de leche

- Amamanta a tu bebé cada vez que tenga hambre para aumentar tu producción de leche.
- Extrae leche, ya sea a mano o con el sacaleches, en el trabajo o la escuela la misma cantidad de veces que hubieras amamantado a tu bebé.
- Si notas una disminución en tu producción de leche, trata de amamantar o extraerte leche más veces mientras estas en casa.



“Trata de tener una buena reserva de leche materna congelada. Te servirá cuando prepares biberones para la guardería o cuando tengas que trabajar hasta tarde”.

Robyn, mamá de un niño

Guía para almacenar la leche materna

Cómo almacenar leche materna

- Guarda de **2 a 4 onzas** de leche materna por cada biberón o bolsa, para que haya menos riesgo de desperdiciar leche que no se consuma.
- **Etiqueta los recipientes** con la fecha de la extracción y el nombre de tu bebé.
- La cantidad de leche que necesites almacenar puede disminuir cuando tu bebé empiece a comer alimentos sólidos.

Cómo usar la leche materna almacenada

- Piensa en la leche materna como un alimento, no como un líquido corporal. No requiere un manejo especial.
- Usa primero la leche con la fecha más antigua. Si la leche guardada huele agria, tirla a la basura.
- Descongela la leche bajo un chorro de agua tibia, o ponla en un tazón de agua tibia por unos minutos. Nunca descongeles ni calientes leche materna en el microondas. Después de descongelar la leche, tienes hasta 24 horas para usarla.
- La leche materna se separa y forma una nata en la superficie. Solo tienes que revolverla para que se mezcle. El color de la leche puede variar; esto también es normal.
- Hasta que tu bebé tenga unos 6 meses, planifica tener suficiente leche almacenada para que coma cada 2 o 3 horas cuando no esté contigo. La frecuencia de las tomas y la cantidad de leche que tu bebé necesite cambiarán conforme vaya creciendo y empiece a comer alimentos sólidos.
- Si tu bebé batalla para tomar el biberón, comunícate con una consejera de lactancia o mamá asesora de WIC para obtener consejos.

Método de almacenamiento	Tiempo límite de uso
A temperatura ambiente (hasta 77° F)	4 horas
En hielera aislante con paquetes de hielo	24 horas
En el refrigerador	4 días
En la sección de congelador dentro del refrigerador	2 semanas*
En un congelador con puerta separada	6 meses*
En un congelador independiente	12 meses*

* Después de descongelar la leche, tienes hasta 24 horas para usarla.



¿Dónde puedo encontrar apoyo?

Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas, disponible 24/7:
855-550-6667 | CadaOnzaCuenta.com

Mamá asesora: _____

Teléfono: _____

Clínica de WIC: _____

Teléfono: _____

Centros de apoyo a la lactancia materna en Texas:

Austin: Mom's Place

512-972-6700

Dallas: Lactation Care Center

214-670-7222

Houston: The Lactation Foundation

713-500-2800, opción 1

McAllen: Lactation Care Center RGV

956-292-7711

San Antonio: Lactation Support Center

210-207-7138

Para saber cómo ayudar a que tu lugar de trabajo reciba la designación de
“Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas”,
visita TexasMotherFriendly.org.

Para información y ayuda con la lactancia materna visita CadaOnzaCuenta.com o llama a la
Línea de ayuda con la lactancia en Texas al 855-550-6667, disponible 24/7.



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Todos los derechos reservados.

No. de stock 13-06-11496a Rev. 2/24