



# 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

---

|  |          |
|--|----------|
| <b>Antes de que nazca tu bebé</b> .....                      | <b>4</b> |
| 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        |
| <b>Antes de regresar al trabajo</b> .....                    | <b>6</b> |
| Durante la licencia por maternidad .....                     | 6        |
| Dos semanas antes de regresar al trabajo .....               | 7        |
| Después de volver al trabajo .....                           | 7        |
| <b>Apoyo disponible</b> .....                                | <b>8</b> |
| 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        |
| <b>Guía para almacenar la leche materna</b> .....            | <b>9</b> |
| 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](http://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<br>(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](https://TexasMotherFriendly.org).

Para información y ayuda con la lactancia materna visita [CadaOnzaCuenta.com](https://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