

Favor de no molestar

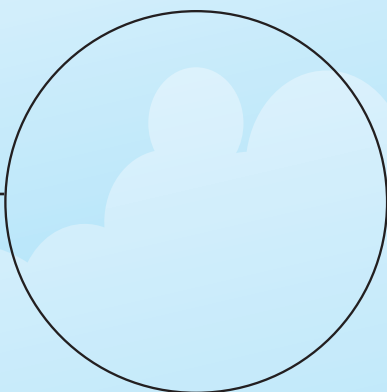


Me estoy extrayendo leche



El derecho de amamantar, Sección 165.002 de la ley de Texas sobre la lactancia materna.

Una madre puede amamantar a su bebé o sacarse la leche en cualquier lugar donde tenga derecho a estar.



Mientras esté embarazada:

- Cuénteles a su familia el plan de seguir amamantando y pida su apoyo con la transición al horario del trabajo o de la escuela.
- Hable con su empleador o con el personal de la escuela sobre su plan de extraerse la leche allí.
- Escoja a un proveedor de cuidado de niños que apoya la lactancia materna.

Mientras esté en licencia por maternidad:

- Amamante a su bebé con frecuencia para tener un buen suministro de leche.
- Empiece a extraerse la leche y a guardarla aproximadamente 2 semanas antes de regresar al trabajo o a la escuela.
- Deje que otra persona alimente al bebé con un biberón de leche materna varias veces, una o dos semanas antes de que vuelva al trabajo o a la escuela. Esto ayudará al bebé a acostumbrarse al biberón.

Mientras esté extrayéndose la leche:

- Tome sorbitos de una bebida refrescante.
- Relájese y piense en su bebé.
- Vea una foto del bebé.
- Masajéese los senos para ayudar a aumentar el flujo de leche.
- Asegúrese de extraerse la leche con la misma frecuencia con que amamantaría al bebé.
- No se preocupe por la cantidad de leche que le sale.

Tome las cosas con calma y esté dispuesta a intentar nuevas formas de amamantar con éxito. ¡Siéntase orgullosa de todos sus esfuerzos!

Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2020 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-69A rev 2/20

Ayuda e información sobre la lactancia materna
Texas Lactation Support Hotline: 855-550-6667
www.lechematernacuenta.com