

### **La Lactancia Materna y Regresar al Trabajo**

Muchas madres continúan amamantando cuando regresan a trabajar. Planear con anticipación ayuda a hacer volver al trabajo más fácil.

#### **Durante el embarazo**

- Hable con su supervisor acerca de sus planes de amamantar. Puede sugerir diferentes tipos de horarios, como volver al trabajo por tiempo parcial al principio o dividir sus horas de trabajo entre 2 períodos (Split shifts).
- Pregúntele a la oficina de recursos humanos, a su supervisor o a compañeros de trabajo si saben de otras mujeres en su lugar de trabajo que han amamantado después de regresar al trabajo.
- Pregunte acerca de un área privada donde se puede sacar cómodamente su leche. La Ley de Cuidado de Salud Asequible de 2010 (The 2010 Affordable Care Act) requiere que los empleadores con más de 50 empleados proporcionen un descanso y un espacio privado para las madres sacarse la leche materna durante la jornada de trabajo.
- Planee que va a necesitar un descanso entre 10 a 15 minutos para sacarse la leche por cada sesión de alimentación que pierda su bebé.

#### **Durante su licencia por maternidad**

- Tome tantas semanas libres como pueda. Al menos seis semanas de licencia puede ayudarle a recuperarse del parto y a desarrollar una buena rutina de la lactancia materna.
- Póngase en contacto con su hospital local, el programa WIC o el departamento de salud pública para averiguar cómo conseguir un buen sacaleches.
- Comience a sacarse la leche materna manualmente o con un sacaleches. Congele entre 2 a 4 onzas a la vez para que se la den a su bebé después que usted regrese a trabajar.

- Ayude a su bebé a acostumbrarse a tomar leche materna en un biberón un par de semanas antes de regresar al trabajo. Muchos bebés aceptan el biberón si se lo da alguien que no sea mamá.
- Elija a un cuidador que haya cuidado de bebés alimentados con leche materna anteriormente y que comprenda y apoye la lactancia materna.

## Una vez regrese al trabajo o a la escuela

- Sáquese la leche durante sus descansos o la hora del almuerzo. Si espera demasiado para sacarse la leche, sus senos podrían empezar a gotear o doler, y su producción de leche podría disminuir.
- Si es posible, amamante a su bebé justo antes de dejarlo con el proveedor de cuidado infantil y/o cuando regrese del trabajo. De esta manera, necesitará sacarse la leche materna con menos frecuencia mientras no esté con su bebé.
- Pídale a su cuidador que no le de comer a su bebé poco antes de usted recogerlo de ese modo su bebé estará listo para amamantar cuando usted llegue.
- Amamante con frecuencia cuando usted está con su bebé en la noche y los fines de semana; esto ayudará a mantener su producción de leche.



**No importa que tanto usted se prepare, todavía necesitará tiempo para adaptarse. Es normal sentir culpa, nerviosismo, excitación, tristeza o alegría cuando regresa a trabajar. Con el tipo, usted y su bebé se adaptarán a las nuevas rutinas, y su confianza aumentará.**

