

DE VUELTA AL TRABAJO O A LA ESCUELA

Darle a su bebé exclusivamente leche materna es un gran logro. Debe ser un orgullo para usted poder volver al trabajo o a la escuela y seguir amamantando a su bebé. Muchas mujeres que trabajan amamantan a sus bebés. El planear por adelantado facilita el regreso al trabajo o a la escuela. El hablar con su empleador acerca de sus opciones le puede ayudar a combinar el trabajo y seguir sacándose leche. Durante un día laboral de 8 horas, la mayoría de las mamás necesitan extraerse leche dos o tres veces.

En California se aprobó una ley (**California Lactation Accommodation Law, AB 1025**) que requiere que todo lugar de empleo debe proporcionar tiempo libre y un lugar propicio—que no sea un baño—para que sus empleadas puedan sacarse leche materna.

Si va a volver a la escuela y quiere continuar amamantando a su bebé, busque un lugar privado en donde pueda sacarse leche. Hable con un consejero o con uno de sus profesores para que le ayuden a encontrar un lugar adecuado. Contacte al Departamento de Relaciones Industriales del Estado de California si su lugar de empleo le está dificultando su habilidad de sacarse leche materna.

dir.ca.gov/dlse/FAQ_RestPeriods.htm

Al volver al trabajo o a la escuela, es normal que usted tenga sentimientos de culpabilidad y que se siente triste por tener que dejar a su bebé y frustrada por tener que extraerse leche en el trabajo.

CONSEJO DE LA SEMANA

- Usted tiene el derecho de sacarse leche de los pechos en el trabajo.
- Es esencial sacarse leche de los pechos para seguir produciendo leche.
- Planear por adelantado facilita la vuelta al trabajo o a la escuela y continuar dándole leche materna a su bebé al mismo tiempo.

Pero recuerde, amamantar a su bebé es el regalo de salud más importante que usted le puede dar a su bebé. Un bebé que recibe exclusivamente leche materna se enfermará menos y no se resfriará tanto, lo cual significa que usted no tendrá que faltar al trabajo o a la escuela.

LO QUE PUEDE HACER:

Alquile o compre un extractor de leche antes de volver al trabajo o a la escuela.

- Es posible que usted pueda obtener una bomba de extraer leche gratis a través del programa para mujeres, bebé, y niños (WIC por sus siglas en inglés), un programa de servicios alimenticios y de nutrición para mujeres de bajos ingresos.
- La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que la mayoría de los seguros médicos le proporcionen equipo y asesoría en lactancia a las mujeres embarazadas o que están

amamantando a sus bebés. Consulte a su seguro médico para averiguar que beneficios le corresponden para ayudarle durante la lactancia.

- Debido a que su bebé está acostumbrado a tomar pecho de usted, puede que sea más fácil que el bebé acepte el biberón de otra persona que no sea usted, como por ejemplo su pareja o la persona que le va a cuidar al bebé mientras usted trabaja.
- Empiece a sacarse leche y guardarla por lo menos 2 semanas antes de regresar al trabajo o a la escuela.
- Semanas antes de volver al trabajo que usted va a necesitar un lugar que no sea el baño y tiempo libre para sacarse leche durante el trabajo.
- Si es posible, practique dejar a su bebé con alguien que se lo cuide y use una bomba para sacarse leche de su pecho durante el día.
- Si puede hacerlo, vuelva al trabajo a medio tiempo para empezar, para que su vuelta al trabajo sea gradual.
- Vuelva a trabajar a la mitad de la semana para que pueda reajustar su rutina de sacarse leche durante el fin de semana si es necesario.
- Intente dar el pecho a su bebé antes de irse a trabajar para que no tenga que sacarse leche a primera hora cuando llegue al trabajo.
- De ser posible, tenga a alguien que le cuide al bebé cerca de su trabajo o de su escuela si planea visitar y darle el pecho a su bebé durante la hora del almuerzo.

CUANDO SE SAQUE LECHE EN EL TRABAJO:

- Guarde su leche en una hielera durante el día y marque la hora y la fecha a la que se sacó la leche claramente. También puede poner su leche en el refrigerador de su oficina. Etiquete su leche claramente con las palabras “leche de pecho”. Los recipientes donde almacene su leche deben ponerse en la parte más fría del refrigerador o el congelador, por lo general en la parte trasera. Consulte el módulo La Lactancia y la Extracción de Leche Materna para obtener más información sobre cómo almacenar su leche.
- Limpie y esterilice todas las partes de su extractor de leche después de cada uso. Lávelos con agua caliente y jabón. Las bolsas para microondas para cocinar al vapor son una buena opción para el trabajo. Se pueden usar en el microondas para desinfectar las partes del sacaleches, los protectores de pezones, y otros materiales para sacarse leche.
- Beba agua después de sacarse leche para evitar la deshidratación.

Recuerde, si no se extrae la leche a menudo, puede sentir que tienen los pechos congestionados. El extraerse la leche le ayudará a sentirse mejor.

RECURSOS:

Consulte el módulo La Lactancia y el Almacenamiento de la Leche Materna y La Lactancia y la Extracción de Leche Materna.

DEPARTAMENTO DE TRABAJO: MADRES QUE ESTÁN AMAMANTANDO

dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73spanish.pdf

LACTANCIA MATERNA Y REINCORPORACIÓN AL TRABAJO REMUNERADO

albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-4-cuando-los-ninos-crecen/lactancia-y-reincorporacion-al-trabajo-remunerado/

TRABAJANDO Y DANDO PECHO A SU BEBÉ

cdph.ca.gov/programs/breastfeeding/Documents/MO-WorkandBF-Spanish.pdf

UNA GUÍA FACIL PARA LA LACTANCIA

in.gov/icw/files/lactancia.pdf

BLOGS:

LA LACTANCIA Y LAS MADRES QUE TRABAJAN

espanol.babycenter.com/a4300016/la-lactancia-y-las-madres-que-trabajan

TRABAJO Y LACTANCIA

guiadelactanciamaterna.wordpress.com/lactancia-materna/trabajo-y-lactancia/

VIDEO:

youtube.com/watch?v=oxLz-6ZWeP8

youtube.com/watch?v=nNdysdU1I78