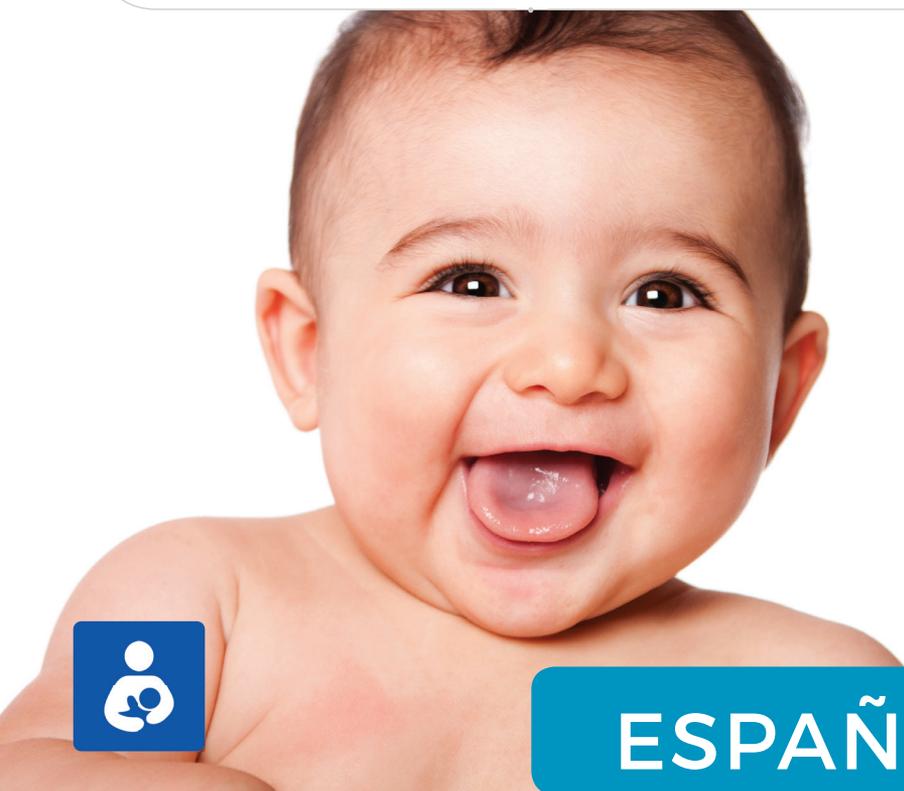




LACTANCIA MATERNA Y EL REGRESO

AL TRABAJO O LA ESCUELA



ESPAÑOL

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH



VDHLiveWell.com/breastfeeding

LACTANCIA MATERNA Y EL REGRESO

AL TRABAJO O LA ESCUELA

Las mamás que continúan amamantando después de regresar al trabajo o la escuela se dan cuenta que amamantar les da un tiempo especial para tener un vínculo especial, lo cual es aún más importante ahora que pasan más tiempo separados. Amamantar cuando están juntos ayuda a la mamá a mantener un buen suministro de leche. Familias, empleadores y administradores escolares deben saber que los bebés amamantados se enferman con menos frecuencia, lo que significa menos tiempo perdido en el trabajo o en la escuela.

USTED TIENE OPCIONES:

1. Amamantar cuando estén juntos, considere ir a donde está la cuidadora durante la hora del almuerzo para amamantar.
2. Amamantar cuando estén juntos, que la cuidadora le dé su leche extraída cuando estén separados.
3. Amamantar cuando estén juntos, que la cuidadora le ofrezca leche de fórmula fortificada con hierro cuando estén separados.



INTRODUCCIÓN

PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO O LA ESCUELA:

- Descanse, relájese, y disfrute a su bebé.
- Si es posible, quédese en casa seis semanas para lograr alcanzar un buen suministro de leche.
- Dos semanas antes de volver al trabajo o la escuela, expresando y almacenando leche una vez al día.
- Regrese al trabajo o la escuela a mediados de la semana (como práctica), antes de comenzar una semana de trabajo completa.

CUIDADO INFANTIL:

- Encuentre una cuidadora que esté de acuerdo con la lactancia materna.
- Considere encontrar una cuidadora cerca del trabajo o la escuela.
- Informe a la cuidadora que es normal que la leche humana varíe en apariencia, por lo general, es rala o acuosa y puede ser de color azul o amarilla.
- Recuerde a la cuidadora que no caliente la leche humana en el microondas ni la ponga a hervir.
- Hable sobre la alimentación pausada con biberón.
- Diga a la cuidadora que no alimente a su bebé justo antes de que usted lo recoja a fin de que usted amamante al bebé justo después del trabajo.



**Amamante donde la cuidadora
antes de irse al trabajo.**

ANTES DE REGRESAR, HABLE CON SU EMPLEADOR/ ESCUELA SOBRE:

- Un lugar privado para extraerse leche o amamantar (por lo menos un espacio con una silla, un tomacorriente y una puerta que se pueda cerrar con llave).
- Por lo menos dos descansos de 15 minutos al día.

CONSJOS ÚTILES

ANTES DE EXTRAERSE LA LECHE:

- Lávese las manos.
- Lave la taza de recolección y los biberones de almacenamiento con agua caliente y jabón o en el lavaplatos. Seque al aire.
- Relájese en un lugar tranquilo.
- Tener una pieza de ropa o una manta que huele a bebé es útil, así como fotos o video de bebé.
- Haga un masaje a sus senos con un movimiento circular. A continuación, palpe ligeramente sus senos desde afuera hacia el pezón.
- Coloque un paño caliente en el pecho. Esto ayudará a su leche fluya mejor.



AL EXTRAERSE LA LECHE:

- Extraiga la leche de ambos senos al mismo tiempo.
- Centre los rebordes de la bomba sobre los pezones.
- Siempre comience con la succión mínima y vaya aumentando según se sienta cómoda.
- El flujo de leche cambiará a lo largo de cada sesión de extracción. Al principio, gotea lentamente, después, puede salir a chorros con fuerza después de que le baje la leche.
- Cuando el flujo de leche disminuya, cambie a extraer un lado a la vez. Haga un masaje al seno al extraer la leche. Cambie de lado y repita.



COSAS A SABER:

- Extraer leche de ambos senos al mismo tiempo resultará en mayor leche colectada.
- A algunas mujeres les resulta más fácil amamantar a su bebé de un seno mientras se extraen leche del otro.
- Muchas mamás se dan cuenta que tienen más leche en la mañana.
- Planee extraerse leche por lo menos una vez por cada alimentación que el bebé necesitará.
- Puede extraerse la leche con una bomba o manualmente. Para coleccionar la mayor cantidad de leche, comience la sesión de extracción con una bomba y termine con extracción manual.

COLETAR SU LECHE

¿POR QUÉ EXTRAER SU LECHE?

- Para suministrarle leche humana a su bebé mientras estén separados.
- Para evitar o aliviar la congestión mamaria.
- Para aumentar el suministro de leche.



¿QUÉ PUEDE ESPERAR?

- Espere extraer pequeñas cantidades.
- Cuando comience a extraer la leche, es NORMAL obtener sólo unas gotas.
- Entre más leche extraiga, más leche producirá.

¿CUÁNDO HACER LA EXTRACCIÓN?

- Comience haciendo una extracción al día.
- Haga la extracción durante una hora aproximadamente después de que haya amamantado al bebé.
- Algunas mamás se dan cuenta que el mejor momento para extraer la leche es cuando se despiertan después de su periodo de sueño más largo.

EXTRAERSE LA LECHE

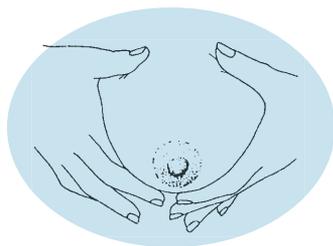
EXTRACCIÓN MANUAL

PREPÁRESE

- Encuentre un lugar privado donde se sienta cómoda.
- Lávese las manos.

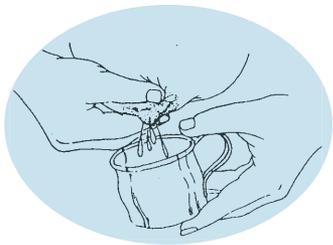
HAGA UN MASAJEE EN SUS SENOS

- El masaje del seno ayuda a que baje su leche.
- Haga el masaje por lo menos 2 minutos.
- Ponga una mano debajo de su seno para sostenerlo.
- Frote suavemente su seno con la otra mano usando pequeños movimientos circulares.
- Frote alrededor del seno, comenzando desde afuera hacia su pezón.
- Repita con el otro seno.



EXTRAIGA SU LECHE

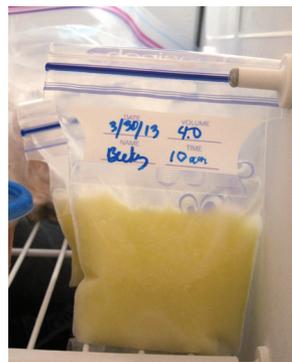
- Coloque sus dedos y pulgares aproximadamente a una distancia de una pulgada de la areola (región más oscura alrededor del pezón).
- Levante suavemente; empuje el seno hacia atrás hacia su tórax, presione los dedos juntos y suelte.
- Es un movimiento rotatorio. Haga esto varias veces hasta que su leche comience a fluir en la taza.
- Continúe alrededor de su seno.
- Un consejo sencillo de recordar:
Presione, comprima, suelte



PAUTAS PARA EL ALMACENAMIENTO DE LECHE HUMANA

RECOLECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Lávese las manos. Lave los biberones y accesorios para la bomba de extracción con agua caliente y jabón o en el lavaplatos.*
- La leche humana se puede almacenar en biberones limpios de vidrio o plástico sin BPA** con tapas ajustadas o bolsas de almacenamiento de leche, anotando la fecha de recolección en el recipiente.
- Si le va a dar la leche a su proveedora de cuidado infantil, ponga el nombre de su hijo en el recipiente y hable con su proveedora de cuidado infantil sobre las pautas para el almacenamiento de leche humana.
- A ir de ida y regreso del trabajo o escuela, almacene su leche extraída en una bolsa térmica con bolsas de hielo congeladas.
- Consulte la tabla de Pautas para el Almacenamiento de Leche Humana para conocer el tiempo de almacenamiento y temperaturas para la leche humana. (Ver página 8)



NOTA:

- No se deben usar bolsas desechables para biberones (no marcadas para almacenamiento) ni otras bolsas de almacenamiento para almacenar la leche humana.
- Almacene la leche en la parte trasera del refrigerador, no en la puerta.

* Verifique la información del fabricante sobre si las partes de la bomba pueden lavarse en el lavaplatos.

** Los biberones con el símbolo de reciclaje número 7 indican que el recipiente puede estar hecho de plástico que contiene BPA

PAUTAS PARA EL ALMACENAMIENTO DE LECHE HUMANA

CONGELACIÓN DE LECHE HUMANA

- Congele la leche en bolsas de congelador de leche materna en pequeños lotes de 2 a 4 onzas.
- Deje más o menos una pulgada de espacio en la parte superior del recipiente porque la leche se expande a medida que se congela.
- Guarde la leche en la parte posterior del congelador. No almacene la leche en los estantes de la puerta del congelador.
- Enfríe la leche recién bombeada antes de agregarla a la leche congelada.



DESCONGELACIÓN Y CALENTAMIENTO DE LA LECHE

- Utilice primero la leche almacenada más antigua. Practique PEPS (primero en entrar, primero en salir).
- La leche humana no necesita ser calentada. Se puede servir a temperatura ambiente o fría.
- Mueva suavemente la leche (no la agite) para mezclarla, ya que es normal que la leche humana se separe.
- Nota - Si calienta su leche, pruebe la temperatura de la leche dejando caer un poco sobre su muñeca. Debe estar cómodamente tibia.
- La leche puede ser descongelada de varias maneras: (1) en el refrigerador durante la noche, (2) bajo un chorro de agua tibia o (3) en un recipiente con agua tibia.
- La leche descongelada se debe usar en un plazo de una hora después de ser descongelada o colocada en el refrigerador.
- La leche descongelada en el refrigerador debe utilizarse en un plazo de un día (24 horas) después de ser descongelada.
- Deseche la leche no utilizada que queda en el biberón en un plazo de 1-2 horas después de que el bebé termine de alimentarse.

NOTE:

- No ponga en el microondas la leche humana. El microondas descompone los nutrientes y crea puntos calientes, que pueden quemar la boca de su bebé.
- Nunca vuelva a congelar la leche humana descongelada, aunque haya sido refrigerada.

PAUTAS PARA EL ALMACENAMIENTO DE LECHE HUMANA

ESTAS PAUTAS SON PARA BEBÉS SANOS NACIDOS AL TÉRMINO COMPLETO*.

LAS PAUTAS SON PARA USO EN CASA Y NO PARA USO EN EL HOSPITAL.

	Sobre el Mostrador o Mesa	Refrigerador	Congelador con Puerta Separada	Congelador Profundo
Temperaturas de almacenamiento*	Hasta 77°F (25°C)	A o debajo de 40°F (4°C)	A o debajo de 0°F (-18°C)	A o debajo de -4°F (-20°C)
Leche humana recién bombeada/extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Leche humana descongelada	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche humana descongelada	

* Los tiempos y temperaturas de almacenamiento pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención de salud.

CDC Pautas para el Almacenamiento de Leche Humana accedido en: www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

Departamento de Agricultura de Estados Unidos: <https://lovingsupport.fns.usda.gov/>

CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN

CONSEJOS PARA MAMÁS

- ¿Fugas? Presione firmemente contra los pezones durante 1 a 2 minutos.
- Use almohadillas para los senos para proteger la ropa.
- Use blusas o chalecos estampados o impresos que se abotonen al frente.
- ¿Bajo suministro de leche? Amamante o extraiga cada 2 a 3 horas en sus días libres o cuando esté en casa para aumentar la leche.
- ¿El bebé rechaza una alimentación con la cuidadora? El bebé puede “agrupar las alimentaciones” o amamantar más a menudo mientras están juntos, cada 1 a 2 horas.

PREPARACIÓN PARA EL CUIDADOR

- Las primeras veces será una alimentación de “aprendizaje”.
- Introduzca una cuchara, taza o biberón alrededor de una semana antes de regresar al trabajo o la escuela.
- Escoja siempre tetinas de biberón de flujo lento.
- Corra un chorro de agua tibia sobre la tetina del biberón.
- Pida que alguien aparte de mamá ofrezca la alimentación.
- Envuelva al bebé en una pieza de ropa de mamá.
- Trate de ofrecer la alimentación cuando el bebé aún esté adormilado o despierto y contento.
- Pruebe con diferentes posiciones.
- Ofrezca el biberón mientras balancea, camina o mece al bebé. Recuerde, el bebé puede ser alimentado leche materna usando una taza o cuchara.



EJEMPLO DE HORARIO

Hora	Mamá	Cuidadora
6 AM	Amamante al bebé (ponga al bebé de regreso en la cama mientras usted se alista)	
7:30 AM	Amamante donde la cuidadora tan pronto como llegue	
10:30 AM	Bombee durante el descanso	Cuidadora da la leche extraída al bebé
12:30 PM	Bombee durante el almuerzo o vaya donde está el bebé y amamante	Cuidadora da la leche extraída o usted amamanta
3 PM	Bombee durante el descanso	Cuidadora da la leche extraída al bebé
5 PM	Amamante tan pronto como llegue donde está la cuidadora	
Other times	Amamante, Amamante, Amamante	

Usted conoce mejor su horario. ¡Haga un plan que funcione para usted!





LOCAL DISTRICT INFORMATION:

For more information, please call your local WIC office

1-888-942-3663

Virginia Department of Health
Office of Family Health
109 Governor Street, 8th floor
Richmond, VA 23219



Para más información, llame a su oficina WIC local

1-888-942-3663

Departamento de Salud de Virginia
Oficina de Salud Familiar
109 Governor Street, 8th floor
Richmond, VA 23219