lactando cuando vaya a regresar al trabajo o la escuela

Florida Department of Health, WIC Program

Florida HEALTH

los pediatras recomiendan que los bebés solamente tomen leche materna durante los primeros 6 meses de vida

Alimentos sólidos deben ser ofrecidos alrededor de los 6 meses y deben seguir siendo amamantados hasta que el bebe tenga 1 año o mayor.

Miles de nuevas madres continúan lactando a sus bebés mientras están trabajando o llendo a la escuela. La lactancia la mantiene más cerca a su bebé aún cuando están separados.

mientras está embarazada. . .

Tome tiempo para aprender las reglas acerca de la lactancia de su empleador o escuela. Hable con su supervisor sobre sus planes de lactar. Déjele saber que las madres que lactan usualmente necesitan menos tiempo libre debido a niños enfermos.

Al principio, usted a lo mejor planea regresar a trabajar o a la escuela parte del tiempo o solamente tomar un día libre en el medio de la semana. Esto les puede ayudar a adaptarse a usted y a su bebé.

También, tome tiempo para conseguir un centro de cuidado de niños que apoye sus planes de lactar.

después de que nazca su bebé

Tome tiempo para establecer un buen suplido de leche. Dedique tiempo para conocer a su bebé, a si misma y cómo funciona la lactancia. Mientras más cómoda se sienta usted con la lactancia, más fácil será el regresar al trabajo o la escuela. Usualmente toma de 4 a 6 semanas para establecer una buena producción de leche y sentirse más segura acerca la lactancia.

Fíjese a qué horas su bebé usualmente quiere amamantar. Cuando vaya a trabajar o la escuela, usted puede tratar de extraer la leche o amamantar a su bebé a esas mismas horas. Esto la mantendrá mas cómoda al prevenir que los senos se sientan muy llenos o goteen.

Visite a la persona que va a cuidar a su bebé y permita que el bebé se quede allí por cortos períodos de tiempo. Luego puede aumentar el tiempo que usted deja a su bebé con la persona que lo cuidará. Esto le permite que usted, la persona que lo va a cuidar y el bebé se conozcan. Dígale a la persona que va a cuidar al bebé a qué horas usualmente come su bebé para que lo alimenten a esas horas. Usualmente, no hay problemas con la alimentación si la persona que cuida al bebé sabe a que horas éste come y puede ofrecerle la botella conteniendo leche materna antes de que el bebé esté extremadamente hambriento.

Levántese un poco más temprano para amamantar a su bebé. El bebé estará feliz mientras usted se prepara para el día. Amamante otra vez antes de salir de la casa o cuando lo deja en el cuidado.

Si usted no puede amamantar a su bebé durante el día, usted debe extraer su leche. Extraiga su leche por lo menos 3 veces al día—a media mañana, almuerzo y media tarde. Tenga fotos de su bebé, una cobija, o un juguete del bebé para que usted lo recuerde. Esto la ayudará a relajarse y facilita la extracción de leche. Cuando su bebé es mayor de 6 meses de edad y está comiendo comidas sólidas, usted no tendrá que extraer la leche tan frecuentemente durante el día de trabajo o escuela.

Póngase ropa de dos piezas para facilitar la lactancia. Si usted gotea leche, trate de extraer la leche más frecuentemente y use almohadillas en su sostén. Si el goteo es un problema, puede usar ropa con motivos decorativos, un abrigo o chaqueta para esconder las marcas del goteo.

Planee amamantar cuando recoge a su bebé del cuido o tan pronto llegue a la casa. Relajándose juntos por 30 minutos la refrescará y le dará tiempo tranquilo con su bebé. Puede que su bebé se despierte más para lactar durante la noche. De ésta forma se mantiene el suplido de leche y tendrá contacto con usted después de estar separados durante el día.

Amamante a su bebé después del trabajo o escuela y en los días libres. Esto le ayudará a mantener el suplido de leche. No se sorprenda si su bebé quiere lactar más a menudo cuando están juntos. No use botellas ni chupones cuando está con su bebé. Mientras más amamante, más leche producirá.

los días en que usted trabaja o va a la escuela

extrayendo su leche

Esta información es para madres que tienen bebés nacidos a término, saludables que están extrayendo su leche para usar en el hogar (no para el hospital); que se lavan las manos antes de extraer; que usan envases que han sido lavados en agua caliente con jabón y enjuagados.

Usted puede extraer su leche cuando usted no puede amamantar a su bebé. Esto se puede hacer usando extracción manual o usando una bomba. Las bombas de mano funcionan bien para muchas madres que solamente necesitan extraer leche de vez en cuando. Las bombas eléctricas de tamaño normal o las sencillas que pueden extraer leche de los dos senos de una vez, ahorran tiempo y son muy eficientes.

extracción manual

Ponga su leche en un envase que ha sido lavado en agua caliente con jabón y enjuagado bien. Un envase de cristal o plástico está bien.

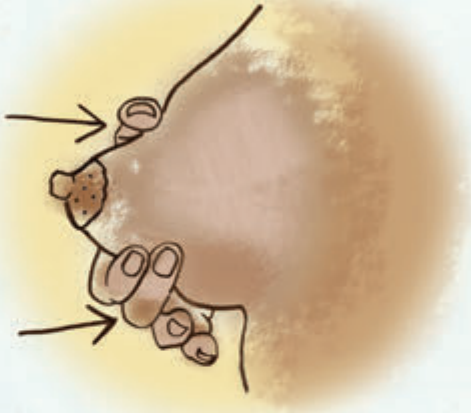
Comience lavándose las manos bien con agua y jabón. Ponga un paño tibio en sus senos para que la leche siga fluyendo. Nota: Cuando usted está aprendiendo, usted puede que quiera practicar en la ducha.

Masaje sus senos por unos minutos. Haga ésto poniendo una mano sobre su seno para sostenerlo. Presione suavemente usando un movimiento circular con su otra mano. Masaje comenzando de diferentes puntos, siempre comenzando en el pecho hacia el pezón. Repita en el otro seno.

posición, empuje y enrolle

Paso Uno: POSICIÓN. Encuentre el punto que trabaje mejor para usted y ponga sus dedos y pulgar en la areola detrás del pezón. Esto puede ser de 1 a 1½ pulgadas detrás. Coloque su pulgar y los primeros dos dedos en lados opuestos de su pezón.

Paso Dos: EMPUJE. Empuje directamente hacia la pared de su pecho. (Si tiene senos grandes usted necesitará levantar su seno con la otra mano y luego empujar.)



Paso Tres: ENROLLE. Después de empujar, enrolle su pulgar hacia los otros dedos como si estuviese hacienda una huella. Al mismo tiempo, cambie la presión de su dedo del segundo dedo al primero, creando un efecto de enrolle con sus dedos.

Repita los pasos uno, dos y tres rotando la posición del pulgar y los otros dedos alrededor del pezón. Puede que necesite mover el pulgar y los otros dedos más cerca o más lejos del pezón para encontrar el punto más adecuado para vaciar sus senos.

RECOJA SU LECHE EN UN ENVASE LIMPIO.

Cuando el flujo de leche disminuye, cambie al otro seno. Entonces masaje los dos senos otra vez y exprese más leche. Esto se hace más fácil con práctica y funciona mejor cuando el suplido de leche es mayor. La mayoría de las madres tienen más leche en las mañanas. No se desaliente si solamente puede expresar una poquita de leche al principio. ¡Mientras más practique, más fácil se hará!

escogiendo una bomba para senos

la bomba manual

La mayoría de las bombas manuales son para mujeres que necesitan extraer de vez en cuando o parte del tiempo. Lea las instrucciones del fabricante para aprender a usar mejor la bomba.

la bomba eléctrica

Hay diferentes tipos de bombas eléctricas. Las bombas eléctricas son generalmente el modo más efectivo para remover leche del seno. Estas bombas se adaptan de manera que la madre puede bombear un seno o dos a la misma vez. El bombear los dos senos a la misma vez (bombeo doble) usualmente extrae más leche y es más rápido. La mayoría de las bombas eléctricas tienen succión ajustable y ciclos de velocidad de chupar y soltar para poder imitar la forma que mama el bebé y decidir qué funciona méjor para usted.

Bombas eléctricas con usos múltiples son las más poderosas y efectivas de todas las bombas eléctricas que pueden ser usadas por más de una madre. Cada madre tiene su equipo de extraer leche para eliminar la contaminación entre las madres.

Las bombas eléctricas sencillas son diseñadas para ayudar a que una madre mantenga un suplido de leche que ya está establecido cuando se separa de su bebé con regularidad como cuando va a trabajar o la escuela. Las bombas sencillas no deben ser compartidas por varias madres para evitar contaminación. Las bombas sencillas se usan después de que el suplido de leche está bien establecido, lo cual toma de 3 a 6 semanas lactando exclusivamente.

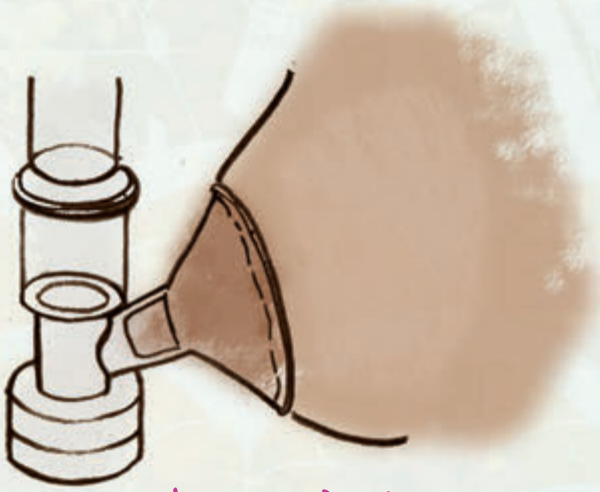
Lea y siga las instrucciones del fabricante acerca del uso de la bomba.

Pida a la educadora de lactancia de WIC sugerencias acerca de tipos de bombas y si son provistas por su oficina local de WIC.

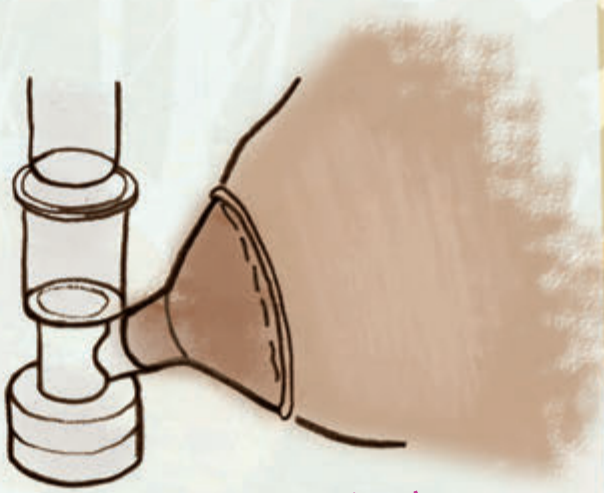
escogiendo el tamaño de embudo adecuado

Durante una sesión de extracción sus pezones usualmente doblan en largo y diámetro. Aproximadamente la mitad de las madres que extraen, necesitan un embudo un tamaño mayor que el que viene con el equipo de la bomba. Si el extraer le duele aún con la succión más baja, usted necesita un embudo más grande. Si el embudo corriente es muy pequeño, el más grande se sentirá mejor y extraerá más leche. Un embudo que es muy apretado puede causar que no extraiga bien la leche de su seno. Esto puede disminuir la producción de su leche con el tiempo.

Para probar el ajuste de su embudo, observe su pezón durante la extracción con la bomba. Su pezón debe moverse fácilmente y no debe estar pegado de los lados del túnel. Refiérase a los dibujos a continuación.



buen ajuste



muy apretado

almacenando su leche

- **Almacene su leche en una botella de cristal estéril,** una botella de plástico libre de Bisphenol-A (BPA) hecha con plástico polipropileno o bolsas plásticas especialmente hechas para almacenar leche humana. Evite los forros plásticos delgados—no son hechos para congelar o almacenar leche materna.

- **Ponga la cantidad menor que usted cree que el bebé va a tomar** en cada alimentación en cada envase. Usted no quiere desperdiciar la leche maternal. No llene el envase demasiado.

- **Ponga una etiqueta con pegamento con la fecha en cada envase.** También incluya el nombre de su bebé en la etiqueta si su bebé va al cuido.

- **Si usted va a usar la leche en 8 días,** puede almacenarla en la parte de atrás de su refrigerador. La leche fresca es mejor que la que ha sido congelada y descongelada. Si la leche no va a ser usada en 8 días es mejor congelarla.

- **Su leche puede ser almacenada en el refrigerador a 39 grados F por hasta 8 días,** en el congelador de su refrigerador por 3 a 4 meses y en un congelador de pie a 0 grados F por hasta 12 meses.

- **Si usted no tiene un refrigerador o congelador cerca** cuando extrae su leche, coloque la leche en un envase aislado con paquetes congelados.

- **Usted puede añadir leche fresca a leche congelada** pero primero la leche fresca debe ser enfriada en el refrigerador por media hora antes de mezclarla con la leche refrigerada más vieja.

- **Use la leche más vieja primero.**

- **No caliente su leche en la estufa ni el microondas.** El calor alto destruye los anticuerpos de su leche. También puede hacer que la leche esté muy caliente para su niño, lo cual es peligroso.

- **Se debe descongelar la leche de un día para otro en el refrigerador.** Luego la botella o la bolsa pueden colocarse en un envase con agua tibia para calentar la leche. No deje que el agua toque la tapa de la botella o el tope de la bolsa porque el agua puede entrarle a la botella o la bolsa.

- **La leche materna puede separarse en capas.** La grasa se sube arriba. Agite el envase con cuidado para mezclarla otra vez después de descongelarla y calentarla. La leche extraída puede ser diferente en color, consistencia y olor dependiendo de su dieta.

- **Los recién nacidos necesitan su leche a temperatura del cuerpo.** La leche fría puede bajar la temperature del bebé. Puede que los bebés mayores y más grandes toleren bien la leche fría sin ningun problema.

- **La leche extraída puede mantenerse en un refrigerador común** en el trabajo o el centro de cuidado.

sugerencias para ofrecer leche materna con una botella

introduciendo la botella

Cuando los bebés lactantes están aprendiendo a tomar leche maternal con una botella, es mejor usar un pezón de biberón que fluya lentamente. Un pezón con base ancha en la parte inferior puede ser mejor también. Este tipo con base ancha hace que el bebé abra la boca más grande lo cual se parece más a la forma de mamar del seno materno. El pezón del biberón debe ser suficientemente largo de modo que el bebé lo lleve a la parte trasera de la boca donde el pezón materno debe estar durante una conección correcta y amamantando. Un pezón de biberón blando es mejor que uno duro.

De 2 a 3 semanas antes de regresar a trabajar, comience a dejar que su bebé se acostumbre a tomar leche materna de la botella. Los niños son astutos-ellos saben que la madre tiene "lo real." Usualmente aprenden a tomar la botella más fácilmente de otra persona. Es mejor si otra persona que no es la madre le ofrece a su bebé la botella.

Cada vez que el bebé toma leche materna de una botella la madre debe extraer leche materna para mantener el suplido de leche.

trabaje con su guardían

Recuérdele al guardián que tenga paciencia-su bebé está aprendiendo algo nuevo.

Cuando comience la alimentación, el guardián debe conectar al bebé a la botella en la misma forma que lo hace cuando usted lo amamanta. Toque los labios del bebé suavemente con el pezón. Espere a que el bebé abra la boca grande. Luego permita que el bebé hale el pezón de la botella dentro de su boca, en lugar de usted empujarla en su boca.

Recuérdele al guardián que debe remover el pezón de la botella de la boca del bebé periódicamente para permitir una pausa o que pueda respirar.

Un bebé mayor puede recibir leche materna de una taza en lugar de una botella—probablemente a los 4 meses o mayores.

introduciendo leche artificial de bebé

Recuerde, los pediatras recomiendan que los bebés reciban solamente leche materna por los primeros seis meses de vida. Sin embargo, si usted planea darle a su bebé leche materna y leche artificial de bebé (fórmula infantil) hagalo gradualmente. Dos semanas antes de tiempo:

- **Poco a poco ofrezca fórmula** en las alimentaciones en que usted no va a estar presente.
- **Cada semana,** reemplace no más de una alimentación de pecho con fórmula.
- **Asegúrese de que su bebé no muestra señales de problemas con la fórmula.** Si su bebé muestra señales de problemas con la fórmula, puede regresar a amamantar exclusivamente.

Cualquier tiempo que usted amamante al bebé es bueno para usted y su bebé. Ambos estarán más saludables por haber amamantado. Usted está creando recuerdos especiales que siempre atesorará.

Para más información acerca de la lactancia vaya a las siguientes direcciones del WEB:
www.lalecheleague.org
www.womenshealth.gov/breastfeeding

Los trabajos de arte en las páginas 7 y 8 fueron obtenidos de las imagines proveidas por el Texas Department of State Health Services. Los trabajos de arte en las páginas 8 y 9 fueron obtenidos de las imagines proveidas por Ameda©.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

El programa WIC de Florida provee las páginas de la WEB de otras agencias u organizaciones en esta publicación solamente con el propósito de proveer información. El WIC de Florida no endosa los productos o páginas de la WEB u organizaciones mencionadas y deniega las garantías de cualquier descripción o cualquier representación con relación a su aptitud por un propósito o calidad particular. Los individuos son responsables por la evaluación del material mostrado antes de ganar acceso o usar la información.

www.FloridaWIC.org
1-800-342-3556

DH 150-279, 4/14