



Cómo dar pecho mientras trabaja o va a la escuela

Usted puede seguir dando pecho después de volver al trabajo o a la escuela. Dé pecho antes de irse y pronto después de estar con su bebé otra vez. Entre cada alimentación saque la leche con un sacaleche o a mano y guárdela en un biberón o envase para alimentar a su bebé después. Dar pecho mantiene a su bebé más sano y es una manera muy buena de estar más cerca de él cuando vuelva a casa.

Cómo prepararse y preparar a su bebé

- Por lo menos 2 semanas antes de volver al trabajo o a la escuela, empiece a juntar su provisión de leche materna congelada, sacándose la leche entre cada alimentación. Cuando usted no esté, la persona que cuide al bebé le puede dar esta leche materna que guardó. (Si desea más información, lea el folleto **Cómo sacar y guardar la leche materna para su bebé.**)



- Cuando el bebé tenga unas 4 semanas de edad, pida a un familiar que le dé un biberón con leche materna. Esto ayuda a que se acostumbre a que otra persona le dé de comer. Es posible que el bebé no quiera el biberón si usted se lo da. Tenga paciencia. Después de algunos intentos, si sigue sin querer el biberón, pruebe usar un tipo diferente de chupón o de biberón.
- Una semana antes de volver al trabajo o a la escuela, deje al bebé unas 2 ó 3 horas con un familiar o con una niñera. Déjete un biberón con 2 onzas de la leche materna que se sacó. Dígale cómo puede saber que el bebé está lleno y que debe tirar la leche que sobre en el biberón.

Cuando vuelva al trabajo o a la escuela:

- En el lugar de trabajo le tienen que dar tiempo libre para que se saque la leche. También tienen que tratar de encontrar un lugar privado para hacerlo, que no sea el excusado. Si en el lugar de trabajo todavía no hay un sitio especial, busque un lugar donde se sienta cómoda haciéndolo. Un juego de sacaleche doble le ayudará a sacarse más leche.

- Guarde la leche materna que se saque en un lugar fresco. Si no hay un refrigerador, una bolsa para almuerzo aislada con un paquete de hielo mantiene fresca la leche durante el día. La leche materna no debe dejarse a temperatura ambiente más de 5 horas.

- Pida a un familiar o a la niñera que le lleve el bebé al trabajo o a la escuela para darle pecho.

- Pregunte si puede volver a trabajar menos horas o si puede tener un horario más flexible. Trabajar o ir a la escuela por menos horas podría ayudar a que usted y el bebé se acostumbren a estar lejos el uno del otro.



Llame a la oficina de WIC para:

- obtener respuestas a sus preguntas sobre cómo dar pecho.
- aprender a sacar la leche materna a mano.
- saber cómo conseguir un sacaleche o un juego de sacaleche doble.

¡Para madre y bebé, dar pecho es lo más natural!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Desarrollado por el Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
1-800-852-5770



Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Mark B. Horton, MD, MSPH, Directora del Departamento de Salud Pública de California
Breastfeeding While Working or Going to School
IC# 920110 Spanish 05/09

