

breast & chest feeding it's worth it!

Antes del Bebé

- Habla con recursos humanos, tu supervisor, o servicio estudiantil sobre tus planes de poder extraerte leche.
- Si tu trabajo o escuela tienen un cuarto de lactancia, visita el área y pregunta cómo puedes usarla.
- Averigua cómo conseguir un extractor (a través del seguro o comprando uno propio).
- Habla con diferentes proveedores de cuidado infantil antes de hacer una elección.

Qué Empacar

Asegúrese de lavar/limpiar sus manos antes de extraerse leche. Se recomienda limpiar las partes del extractor después de cada uso. Esterilice una vez al día.

Debe llevar:

- ☐ Extractor de leche
- ☐ Bolsas o biberones para almacenar la leche
- ☐ Bolígrafo para etiquetar la leche extraída o etiquetas para los recipientes de leche
- ☐ Paquetes de hielo y bolsa térmica¹
- ☐ Jabón para limpiar el extractor de leche (también puede usar toallitas para extractor o bolsas esterilizadoras para microondas)

Es útil tener:

- ☐ Merienda saludable y agua
- ☐ Un juego extra de protectores mamarios, si los usa
- ☐ Piezas de repuesto para el extractor o baterías en caso de un corte de energía

¹Verifique si hay un refrigerador que pueda usar.

TRABAJO O ESCUELA –Planea el éxito de tu lactancia y habla sobre tus necesidades para extraerte leche*

Conocimiento + Apoyo + Seguridad = Éxito

Antes de Regresar

- Establezca un horario con su supervisor o maestros, para poder extraerse leche.
- Ofrezca un biberón una o dos veces al día unas semanas antes de regresar al trabajo o a la escuela.
- Hable con los proveedores de cuidado infantil sobre alimentar a su bebé con la leche que haya extraído.
- **Para descongelar la leche:** Descongele en el refrigerador o coloque bajo agua fría corriente
- **Para calentar la leche:** Coloque la bolsa o el biberón en un recipiente con agua tibia del grifo o sostenga la bolsa o el biberón bajo agua fría corriente, aumentando la temperatura gradualmente.

Recursos



Para obtener recursos que apoyen su regreso al trabajo o a la escuela, visite: www.itsworthitct.org/for-parents/back-to-work-or-school



Sus derechos y la ley: www.breastfeedingct.org/laws



Encuentre profesionales de lactancia cerca de usted, si los necesita! www.zipmilk.org



Preguntas para hacer a los proveedores de cuidado infantil: www.breastmilkcounts.com/back-to-work/child-care-facility-support/



Consejos para mantener su producción de leche: wicbreastfeeding.fns.usda.gov/low-milk-supply



Cómo extraer leche a mano: www.readysetbabyonline.com/the-first-hours/hand-expression/

Lista de 2 personas que apoyarán mis metas de lactancia:

Almacenamiento de la Leche Humana*

	Mesa o Countertop	Refrigerador	Congelador con Puerta Separada	Congelador Profundo
Temperaturas de Almacenamiento	Hasta 77°F (25°C)	A 40°F (5°C) o menos	A 0°F (-18°C) o menos	A -4°F (-20°C) o menos
Leche Humana Recién 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 recongele la leche descongelada	

Sobranate de una toma (el bebé no terminó el biberón)

Use dentro de las 2 horas después que el bebé terminó de tomar

* Los tiempos y temperaturas de almacenamiento pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Anime a las familias a consultar con su proveedor de cuidado de salud.



Producido en parte con fondos de los Centros para Control de Enfermedades y Prevención (CDC) a través del Acuerdo Cooperativo DP 13-13505. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales de los CDC.