

Haga que Funcione

It's Worth It!

TRABAJO O ESCUELA – Haga planes para tener éxito con el amamantamiento de su bebé y hable sobre sus necesidades para bombear la leche*

Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

Antes del bebé

- Hable con recursos humanos, su supervisor o servicios al estudiante sobre sus planes para bombear la leche.
- Si su trabajo o escuela tiene una sala de lactancia, visite el área y pregunte cómo usarla.
- Pregunte cómo conseguir una bomba sacaleche (del seguro o compre la suya).
- Hable con diferentes proveedores de cuidado infantil antes de tomar una decisión.

Qué llevar

Asegúrese de lavarse/limpiarse las manos antes de bombear la leche. Se recomienda limpiar las partes de la bomba sacaleche después de cada uso. Desinfectar una vez por día.

Es necesario tener:

- Bomba sacaleche
- Bolsas/biberón para almacenar la leche
- Lapicera para etiquetar la leche bombeada o/ etiquetas para los contenedores de leche
- Bolsas de hielo y bolsa aislante[†]
- Jabón para limpiar el sacaleche (también puede usar toallitas para limpiar la bomba sacaleche o bolsas para poner en el microondas la bomba sacaleche)

Es bueno tener:

- Refrigerio saludable y agua
- Un set adicional de almohadillas de lactancia, si las usa
- Partes de la bomba sacaleche de recambio o baterías en caso de corte del suministro de electricidad

[†]Consulte si hay un refrigerador que pueda usar.

Antes de regresar

- Haga arreglos con su supervisor o con las maestras para fijar un programa para bombear la leche.
- Ofrezca un biberón a su bebé una o dos veces al día algunas semanas antes de regresar al trabajo o la escuela.
- Hable con los proveedores de cuidado infantil acerca de alimentar a su bebé con la leche bombeada.
 - Para descongelar la leche: Deje que se deshiele en el refrigerador o colóquela debajo del agua del grifo.
 - Para calentar la leche: Colóque la bolsa o la botella en un recipiente con agua caliente del grifo o sostenga la bolsa o la botella con agua corriente fría, aumentando la temperatura lentamente

Recursos



Para empleados que regresan al trabajo
www.breastfeedingct.org/makeitwork



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



¡Encuentre profesionales de lactancia cerca suyo, si necesita uno!
www.zipmilk.org



Qué preguntar a los proveedores de cuidado infantil
www.breastfeedingct.org/childcare



Consejos para mantener el suministro de leche materna
www.breastfeedingct.org/supply



Cómo extraer la leche manualmente
www.breastfeedingct.org/tips



Apunte 2 personas que la apoyarán con sus objetivos de amamantamiento

Pautas de almacenamiento de la leche humana**

	Encimera o mesa	Refrigerador	Freezer con puerta separada	Freezer profundo
Temperaturas de almacenamiento	Hasta 77° F (25° C)	A 40° F (4° C) o menos	A 0° F (-18° C) o menos	A -4° F (-20° C) o menos
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 poner en el freezer la leche humana descongelada	

**Estas pautas son para bebés saludables nacidos después de cumplir los nueve meses de embarazo y pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención médica. Las pautas son para uso exclusivo en el hogar y no para usar en el hospital.

*Estos consejos son para bebés saludables nacidos después de cumplir los nueve meses de embarazo. Si está bombeando por razones médicas, hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.



Producido en parte con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través del Acuerdo Cooperativo DP13-1305. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales de los CDC.