



RETURNING TO WORK OR SCHOOL

While Breastfeeding or Chestfeeding Your Baby



It is normal to have mixed feelings about going back to work or school after having a baby.

Being prepared before you return will help reduce your worries about returning to work or school.

BE PREPARED



Make sure you have the supplies you need, such as an electric breast pump or milk storage bags.



Start freezing your expressed milk a few days or weeks before you return to work or school. Be sure to label the bags or bottles with your baby's name and the date your milk was expressed.



Start having your partner, grandparent, or friend feed your baby a few weeks before you return to work or school. This will help your baby get used to someone else feeding them from a bottle.



Practice your new feeding and pumping routine a few days before you return to work or school. Talk to WIC staff if you have questions.



Start work in the middle of the week to give yourself a few days for your baby, body, and mind to get used to your new schedule.

TALK TO YOUR SUPERVISOR OR TEACHER



Talk with your supervisor or teacher about a private place to pump, which is NOT a bathroom. You will need to pump every 2-4 hours to maintain your milk supply.



Discuss how you can fit pumping breaks into your schedule.



Make a plan to store your expressed milk during the day, either in the refrigerator or in a cooler with ice packs.

TALK TO YOUR CHILDCARE PROVIDER



Talk with your childcare provider about your schedule and your baby's feeding schedule.



Make sure your childcare provider knows how to properly store, reheat, and feed your baby your expressed milk.



Ask in advance if you can stop by their facility during the day to feed your baby.

TIPS FOR PUMPING AT WORK OR SCHOOL



Pump on a regular schedule. Make sure you express milk the same number of times you would feed your baby while you are apart.



Wear loose clothing, which allows you to easily access your breast/chest to express milk.



Drink plenty of water and eat healthy foods.



Bring a picture or videos of your baby to view while you are pumping. This will help you relax and express more milk.



Pump both breasts/sides of your chest at the same time. Gently massage both breasts/sides of your chest while pumping to increase your milk output.

RESOURCES

Guide to the Rights of Breastfeeding Nevada Workers

There are protections for students and workers who express milk for their babies at work or school. Please visit our website for more information:

<https://nevadawic.org/breastfeeding-protections-for-nevada-workers/>

Pregnant@Work

Provides free information about your legal rights if you are facing challenges receiving pregnancy, breastfeeding, or chestfeeding accommodations at work. Services available in English, Spanish, and other languages.

<https://www.pregnantatwork.org/pregnant-women-pregnancy/breastfeeding-employees/>

Email: hotline@worklifelaw.org
Phone: (415) 703-8276

Office on Women's Health

How to make a lactation room at work or school.

<https://www.womenshealth.gov/supporting-nursing-moms-work/lactation-break-time-and-space-all-industries>

WIC Breastfeeding Support

Information on returning to work or school.

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)

[NEVADAWIC.ORG](https://nevadawic.org)

This institution is an equal opportunity provider.

©Brush Art Corporation



CÓMO VOLVER AL TRABAJO O LA ESCUELA

mientras amamantas o le das el pecho a tu bebé



Es normal tener sentimientos encontrados acerca de volver a la escuela o el trabajo luego de tener un bebé.

Estar preparada antes de volver a la escuela o el trabajo te ayudará a estar menos preocupada al hacerlo.

PREPÁRATE



Asegúrate de tener los artículos que necesitas, como un extractor de leche eléctrico o bolsas para guardar la leche.



Comienza a congelar la leche que te extraigas algunos días o semanas antes de volver a la escuela o el trabajo. Asegúrate de rotular las bolsas o los biberones con el nombre de tu bebé y la fecha en la que te extrajiste la leche.



Primero pídele a tu pareja, a un abuelo o un amigo que alimente a tu bebé algunas semanas antes de volver a la escuela o el trabajo. Esto ayudará a tu bebé a acostumbrarse a que alguien más lo alimente con un biberón.



Practica tu nueva rutina de alimentación y extracción algunos días antes de volver a la escuela o el trabajo. Habla con el personal de WIC si tienes preguntas.



Programa tu primer día de trabajo a media semana para darte algunos días para que tu bebé, tu cuerpo y tu mente se acostumbren a tu nuevo horario.

HABLA CON TU SUPERVISOR O PROFESOR



Habla con tu supervisor o profesor sobre poder ir a un lugar privado, que NO sea el baño, para extraerte leche. Tendrás que extraértela cada 2 a 4 horas para mantener tu suministro de leche.



Analiza cómo puedes acomodar pausas para extraerte leche en tu horario.



Elabora un plan para guardar la leche que te extraigas durante el día, ya sea en el refrigerador o en una hielera con bolsas de hielo.

PLATICA CON TU PROVEEDOR DE CUIDADO INFANTIL



Platica con tu proveedor de cuidado infantil acerca de tu horario y el horario de alimentación de tu bebé.



Asegúrate de que tu proveedor de cuidado infantil sepa cómo guardar, recalentar y alimentar de manera adecuada a tu bebé con la leche que te extraigas.



Pregúntales con antelación si puedes pasar por el centro durante el día para alimentar a tu bebé.

CONSEJOS PARA EXTRAERTE LECHE EN EL TRABAJO O LA ESCUELA



Sigue un horario regular para extraerte leche. Cuando no estés con él, asegúrate de extraerte leche las mismas veces que alimentarias a tu bebé.



Usa ropa suelta, pues te permite un acceso fácil a los senos o pechos para extraerte leche.



Bebe mucha agua y come alimentos saludables.



Ten contigo una foto o videos de tu bebé para verlos mientras estés extrayéndote leche. Esto te ayudará a relajarte y extraer más leche.



Extraerte leche de ambos senos o pechos al mismo tiempo. Masajea suavemente ambos senos o pechos durante la extracción para aumentar la salida de leche.

RECURSOS

Guía sobre los derechos a la lactancia materna para las trabajadoras de Nevada

Existen protecciones para estudiantes y trabajadores que se extraen leche para sus bebés en el trabajo o la escuela. Visita nuestro sitio web para obtener más información:

<https://nevadawic.org/breastfeeding-protections-for-nevada-workers/>

Pregnant@Work

Pregnant@Work brinda información gratuita sobre tus derechos legales si te enfrentas a dificultades a la hora de hacer uso de las adaptaciones relacionadas con el embarazo, la lactancia materna o dar el pecho en el trabajo. Los servicios están disponibles en inglés, español y otros idiomas.

<https://www.pregnantatwork.org/pregnant-women-pregnancy/breastfeeding-employees/>

Correo electrónico: hotline@worklifelaw.org
Teléfono: (415) 703-8276

Oficina para la Salud de la Mujer

Cómo preparar un salón para la lactancia en el trabajo o la escuela.

<https://www.womenshealth.gov/supporting-nursing-moms-work/lactation-break-time-and-space-all-industries>

Apoyo para la lactancia materna de WIC

Información sobre el regreso al trabajo o la escuela.

<https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
[NEVADAWIC.ORG](https://nevadawic.org)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
©Brush Art Corporation