



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.



Extráete 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