

Dar pecho y volver al trabajo o a la escuela

¡Puede seguir dando pecho!



¡Felicidades!

Al dar pecho a su bebé, le ha dado el mejor comienzo en la vida. De hecho, nueve de cada diez mujeres en California empiezan dando pecho a sus bebés y muchas de ellas siguen haciéndolo después de regresar al trabajo o a la escuela. Usted también puede hacerlo, y este folleto está diseñado para ayudarle a lograr esta meta.

Entre más dé pecho, menos enfermedades sufrirá el niño y menos días faltará usted al trabajo. ¿Sabía usted que tan pronto agarre un juguete de la guardería de su hijo, su cuerpo empieza a producir leche materna con anticuerpos para proteger al bebé de los microbios que se encuentran en ese juguete? Así de buena es su leche materna. Cada mes adicional que usted dé pecho, disminuye el riesgo de que su hijo padezca de diabetes, obesidad y otras condiciones.

También para usted hay beneficios. Es posible que usted queme hasta 600 calorías al día, lo cual podría ayudarle a bajar de peso después del embarazo. Dar pecho al bebé reduce el riesgo de que usted padezca diabetes tipo 2. Asimismo, cada mes adicional que dé pecho, disminuye más el riesgo de padecer cáncer de seno. Le dará al bebé algo que ninguna otra persona le puede ofrecer. La leche materna no es solo un alimento, es una protección. Eso no lo puede comprar en una lata en la tienda.



**La Academia Americana de Pediatría
recomienda que las mujeres den pecho
a sus bebés mínimo por un año.**

Contenido

¿Podré seguir dando pecho a mi bebé después de regresar a trabajar?	1
¿Tendré que usar un sacaleches?	2
¿Dónde obtengo un sacaleches?	2
¿También debo saber cómo extraerme la leche con las manos?	3
¿Qué medidas debo tomar antes de regresar al trabajo?	4
¿Qué ley protege el derecho de una mamá de extraerse la leche en el trabajo?	5
¿Cuál es la mejor manera de hablar con mi empleador?	6
¿Qué debo preguntarle a mi empleador?	7
¿Y el cuidado de niños?	8
¿Cuáles consejos puedo darle a la persona que cuida de mi hijo?	8
¿Cómo debo guardar la leche materna?	9
¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?	10
¿Qué debo hacer cuando regrese al trabajo o a la escuela?	11

“Me alegra haber seguido dando pecho después de regresar al trabajo. Me encanta sentir el cariño de mi bebé cuando le estoy dando pecho. Me encanta poder hacer algo por mi bebé que nadie más puede hacer, especialmente como ya volví a trabajar, y otras personas están ayudando a cuidarlo”.

—Elizabeth, una mamá de WIC



¿Podré seguir dando pecho a mi bebé después de regresar a trabajar?

Muchas mamás en casi todos los tipos de trabajo siguen dando pecho, por ejemplo:



- Estudiantes universitarias y de la preparatoria
- Maestras
- Meseras
- Trabajadoras de las tiendas
- Empleadas administrativas
- Mujeres miembros de las fuerzas armadas
- Trabajadoras de la construcción
- Vendedoras y trabajadoras de fábricas
- Mujeres famosas

Con un poco de planeación, usted también puede regresar al trabajo o a la escuela y seguir dando pecho exitosamente.

¿Tendré que usar un sacaleches?

Si va a estar alejada de su bebé por ratos largos y no lo va a poder alimentar una o más veces, probablemente va a necesitar un sacaleches eléctrico.

¿Dónde obtengo un sacaleches?

Las mamás que dan pecho y que van a regresar al trabajo o a la escuela y actualmente están inscritas en WIC llenan los requisitos para recibir sacaleches gratis de la oficina de WIC. Hable con el personal de WIC para más información.



“Nunca pensé dejar de dar pecho porque iba a regresar a trabajar. Es tan fácil usar el sacaleches en el trabajo, y es bueno saber que estoy cuidando a mi bebé, aun cuando estoy alejada de ella”.

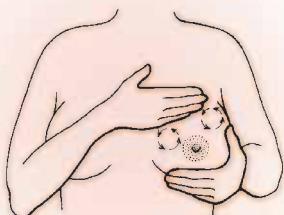
—Kirsy, una mamá de WIC

¿También debo saber cómo extraerme la leche con las manos?

Todas las mamás que dan pecho deben aprender a extraerse la leche con las manos. Aunque tenga un sacaleches, nunca se sabe si va a dejar de funcionar o si va a olvidarse de una parte del sacaleches en casa. Sacarse la leche a mano además de usar el sacaleches también puede aumentar la cantidad de leche que puede guardar para su bebé.

Para extraerse la leche con las manos:

1. Lávese las manos.
2. Use un recipiente limpio con una apertura ancha para recoger la leche.
3. Coloque una toallita tibia en los senos para facilitar la salida de la leche.
4. Masajéese los senos para aumentar la cantidad de leche que extrae.
 - Coloque una mano debajo del seno para darle apoyo.
 - Presione suavemente, haciendo un movimiento circular con la otra mano.
 - Empiece el masaje desde varios puntos, siempre desde el pecho hasta el pezón.



- Repita con el otro seno.
- Mover suavemente el seno mientras se inclina hacia adelante también puede ayudar a empezar el flujo de leche.
5. Sostenga el recipiente limpio cerca del seno. Con la otra mano, coloque los dedos y el pulgar entre una y dos pulgadas de la base del pezón.



EMPUJE en dirección a las costillas, APRIETE suavemente hacia el centro del seno, luego RELAJE la mano y REPITA. El flujo de leche será lento al principio pero siga haciéndolo y la leche debe empezar a salir.

Con la práctica, se hace más fácil extraer la leche.

No se desaliente si solo puede extraer una pequeña cantidad durante los primeros días.

Si está teniendo dificultad para extraer la leche, hable con el personal de WIC.

Es posible que necesite un sacaleches.

Vea un dibujo animado de cómo extraerse la leche a mano en

www.breastmilkcounts.com/spanish/

o hable con su consejera de WIC.

¿Qué medidas debo tomar antes de regresar al trabajo?

- Tome todo el tiempo que pueda para la licencia de maternidad. Hable con su jefe o el departamento de recursos humanos sobre sus opciones.
- Dé pecho con frecuencia para tener una buena cantidad de leche materna.
- Empiece a extraer y guardar la leche materna unas 2 semanas antes de volver a trabajar. Si va a volver a trabajar a tiempo completo, con extraerse leche 1 vez al día durante 2 semanas tendrá suficiente para guardar en el congelador.
- Hable con su jefe y planeen un horario para que usted pueda usar el sacaleches o dar pecho a su bebé cuando tenga descansos en el trabajo. Lo mejor es encontrar un lugar y hablar sobre sus necesidades de extraer leche antes de que nazca el bebé.
- Al menos una vez, practique dejar a su bebé con un cuidador que lo alimentará con un biberón de leche materna. Use este tiempo para hacer algo que sea especial para usted: tomar una siesta, ver una película, pasar tiempo con una amiga o con su pareja. Es posible que el bebé no acepte fácilmente el biberón si usted está en el mismo cuarto.
- Pregúntele a su empleador si es posible regresar a trabajar a tiempo parcial al principio, compartir el trabajo con otro empleado, o tener más flexibilidad en su horario. Si el empleador parece estar dispuesto a aceptarlo, pregúntele si puede llevar al bebé al trabajo.
- Vuelva al trabajo un día en la mitad de la semana. Tener una primera semana corta les ayudará a usted y a su bebé a adaptarse.



Empiece a extraerse la leche materna unas 2 semanas antes de que vuelva a trabajar.

¡La lactancia materna es buena para los negocios!

Su empleador puede tener una ganancia de \$3 por cada \$1 invertido en crear un entorno de apoyo para las empleadas que dan pecho. Los estudios muestran que los empleadores que apoyan la lactancia materna tienen:

- **Menos ausentismo.** (las mamás Y los papás faltan menos al trabajo).
- **Menos rotación de personal.**
- **Más productividad.**
- **Más lealtad de los empleados.**
- **Menos costos de atención médica.**

¿Qué ley protege el derecho de una mamá de extraerse la leche en el trabajo?

Secciones 1030-1033 del Código Laboral de California es una ley que ofrece protecciones a todas madres que trabajan para que puedan seguir dando pecho aun después de regresar al trabajo.

» Los empleadores tienen que ofrecer:

- **Un lugar limpio y privado** para extraerse la leche materna, pero no un baño.
- **Descansos razonables** para extraerse la leche materna en el trabajo. La mayoría de las mamás tendrá que extraerse la leche de 2 a 3 veces durante el día laboral, de 20 a 30 minutos cada vez. Si toma más tiempo para extraerse la leche de su tiempo de descanso, su empleador no necesita pagarle por el tiempo extra.

» Para más información sobre sus derechos bajo la ley, o para presentar una queja, comuníquese con el Departamento de Relaciones Industriales de California, División de Enforzamiento de Normas Laborales. Visite la página www.dir.ca.gov/dlse/HowToFileBOFECclaim.htm. O llame a la Sociedad de Asistencia Legal al 1-800-880-8047.



¿Cuál es la mejor manera de hablar con mi empleador?

Dar pecho es un paso natural al llegar a ser madre y es muy importante para su bebé. Algunos empleadores quizás no sepan mucho al respecto ni estén conscientes de la ley del estado que protege a todas las empleadas que dan pecho. Tenga confianza en su decisión cuando hable con su jefe. A continuación hay algunos pasos simples que sugieren las mamás que han tenido éxito:

1. Antes de hablar con su empleador o escuela, hable con sus amigos y familiares. Pregunte si han tenido alguna experiencia con dar pecho y trabajar y pídale su apoyo.
2. Hable con sus compañeros de trabajo. Quizás encuentre a otras mamás que han usado el sacaleches en el trabajo. ¿Hay otras mujeres embarazadas o que dan pecho? Si es así, piensen en reunirse juntas con su jefe para hacer planes.
3. Hable con el Departamento de Recursos Humanos (HR) si su empleador tiene uno. El Departamento de Recursos Humanos sabe si hay normas o programas que puedan ayudarle a combinar el trabajo y dar pecho. Y quizás pueda ayudarle a hablar con el supervisor sobre coordinar los descansos para dar pecho.
4. Programe una reunión o escriba una carta o un correo electrónico a su empleador para platicar sobre su regreso.
5. Antes de la reunión, practique con sus amigos o familia lo que piensa decirle a su empleador. Esto le ayudará a calmar los nervios y a estar preparada.
6. En la reunión:
 - Explique por qué dar pecho es importante para usted y el bebé, y cómo también beneficia a las compañías.
 - Si necesita usar más tiempo de su tiempo de descanso regular, ofrezca venir temprano o quedarse tarde para reponer el tiempo.
 - Platique de sus ideas sobre dónde usaría el sacaleches y guardaría la leche materna. También platique de la frecuencia con que cree que tendrá que extraerse la leche. Esto le ayudará a su empleador a planear para las necesidades de la compañía.
 - Hable de cualquier pregunta o inquietud que tenga su empleador.
7. Anime a su empleador a que implemente una política de apoyo a las empleadas que dan pecho. Para más información, visite la página www.cdph.ca.gov/HealthInfo/healthyliving/childfamily/Pages/GoingBacktoWorkorSchool.aspx y haga clic en “For Employers”.

¿Qué debo preguntarle a mi empleador?

1. ¿Hay algún lugar privado donde pueda usar el sacaleches?

Si no hay un lugar privado, busque un espacio que esté dispuesta a usar. No tiene que estar diseñado solo para usar el sacaleches, pero debe estar disponible en cualquier momento que usted lo necesite.

- **Use una oficina.**

Si la puerta no cierra con seguro, cuelgue un aviso afuera de la puerta cuando esté usando el sacaleches, o pregunte si su empleador puede poner una cerradura para que tenga privacidad.

- **Use un cubículo.**

Use una varilla para colgar cortinas de baño o una barra de madera que se consigue en una ferretería para colgar una cortina grande en la entrada del cubículo cuando necesite usar el sacaleches.

- **Haga un espacio.**

Puede usar separadores de cuartos, particiones o hasta una carpa pequeña para crear rápidamente un cuarto donde puede extraer la leche. Consejo: Prenda un radio o ventilador en ese espacio si le preocupa que puedan oír el sacaleches.

2. ¿Cómo debo organizar mi horario para extraerme la leche en el trabajo?

- Necesitará extraerse la leche el mismo número de veces que está dando pecho ahora.
- La mayoría de las mamás tendrán que usar el descanso de la mañana y de la tarde y parte de su hora de almuerzo para extraerse la leche.

- Con un sacaleches eléctrico doble, cada sesión de extracción durará de 15 a 20 minutos. También necesitará tiempo para ir al lugar de extracción y regresar, y para lavarse las manos y lavar el equipo.
- Si necesita usar tiempo de descanso no pagado, hable con su empleador para ver si puede entrar temprano o salir tarde para reponer el tiempo.
- Pregunte si el bebé puede estar con usted a la hora de almorzar. Como usted puede dar pecho y comer al mismo tiempo, podrá relajarse y no sentirse apresurada durante el descanso.

3. ¿Dónde debo guardar la leche materna?

- Es seguro guardar la leche en un refrigerador compartido por el personal.
- Si usa un refrigerador compartido, guarde los envases de la leche en una bolsa o en otro envase con su nombre.
- Se puede usar una hielera portátil con hielo para guardar la leche recientemente extraída, hasta por 24 horas.

Visite www.breastmilkcounts.com/Spanish/ para más ideas.



¿Y el cuidado de niños?

- Encuentre a un proveedor de cuidado de niños que quede cerca de su trabajo y que apoye la lactancia materna.
- Visite el centro de cuidado de niños varias veces. Toque los juguetes y los objetos del centro. De esta manera, su leche aumentará la resistencia a los microbios del centro de cuidado de niños y esa protección será transferida al bebé.
- Lleve a su bebé al centro de cuidado de niños para acostumbrarlo al lugar.



¿Cuáles consejos puedo darle a la persona que cuida de mi hijo?

- Es normal que su leche se separe y forme una capa de crema en la parte superior y una capa fina y de aspecto acuoso en la parte inferior. Simplemente agite la leche suavemente para que se mezcle.
- La leche materna se considera un alimento y no requiere un manejo especial.
- Lleve una manta, funda, o alguna ropa con el olor suyo a la guardería de su bebé. El personal puede colocarla al lado del bebé durante las tomas. Si el bebé tiene problemas para alimentarse, el olor suyo quizás lo tranquilice.
- Se puede calentar la leche poniendo la bolsa o el biberón en una taza de agua templada durante unos minutos.
- Los bebés amamantados normalmente comen menos a la vez, pero con más frecuencia. Su bebé probablemente se alimentará cada 2 a 3 horas.
- La leche que quede en el biberón debe ser deshechada.
- Pídale a su proveedor de cuidado de niños que aprenda más sobre cómo apoyar a los bebés amamantados. Para más información visite la página www.cdpb.ca.gov/HealthInfo/healthyliving/childfamily/Pages/GoingBacktoWorkorSchool.aspx y haga clic en "For Child Care Workers".

¿Cómo debo guardar la leche materna?

- Ponga su leche materna en botellas limpias o bolsas para almacenar leche materna que están etiquetadas "BPA Free".
- Guarde entre 2 a 4 onzas por botella o bolsa durante los primeros 6 meses.
- Una vez que el bebé empiece los alimentos sólidos, posiblemente baje la cantidad que necesitará guardar para su bebé.
- Anote la fecha de extracción y el nombre del bebé en el recipiente.
- Use la leche más vieja primero.
- En el trabajo o en la escuela, guarde la leche materna en una hielera portátil con paquetes de hielo o en el refrigerador.
- Si la leche materna guardada huele agria, tírela a la basura.
- Descongele la leche materna en el refrigerador durante la noche, o en un tazón con agua templada.



Nunca caliente la leche materna en un horno de microondas.

Consejos para guardar la leche materna*

Lugar	Leche materna fresca	Leche materna descongelada	Temperatura
Cubiertas de la cocina	3-4 horas	1-2 horas	La temperatura del cuarto no debe sobrepasar los 85°F o los 29°C. Los recipientes se deben tapar y mantener lo más frescos posibles.
Hielera portátil con hielo	24 horas	Solo para transporte	Mantenga las paquetes de hielo en contacto con los recipientes de leche y limite las veces que abre la hielera.
Refrigerador	3 días	24 horas	39°F o 4°C o menos
Congelador dentro del refrigerador	2 semanas	No vuelva a congelar	5°F o -15°C o menos
Congelador con puerta separada o para almacenar a largo plazo	6 meses		Menos de 0°F o -7°C

*Para bebés sanos que nacieron a término.

¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?

- Para hacer más leche lo mejor es dar pecho a su bebé. Entre más dé pecho, más leche va a producir. Dé pecho a su bebé con frecuencia cuando estén juntos.
- Asegúrese de sacarse la leche en el trabajo con la misma frecuencia con que daría pecho a su bebé si estuviera en casa.
- Cuide bien el sacaleches. Lea las instrucciones de cómo usar el sacaleches o vea el vídeo para saber cuándo reemplazar la válvula o si necesita usar copas de succión más grandes. Ambas cosas pueden afectar su suministro de leche.
- Algunas mamás toman uno o dos días de licencia para estar con el bebé y darle pecho con regularidad durante unos días seguidos. Esta es una forma excelente de aumentar el suministro de leche.



Dé pecho con frecuencia cuando usted y su bebé estén juntos.



“Usar el sacaleches no es divertido, pero lo hago porque es lo mejor para mi bebé. Me hace sentir que todavía tenemos una conexión, aunque no estemos juntos”.

—Lauren, una mamá de WIC

¿Qué debo hacer cuando regrese al trabajo o a la escuela?

- Dé pecho a su bebé justo antes de salir para el trabajo o a la escuela. Dígale al proveedor de cuidado de niños que alimente al bebé unas 2 horas antes de que usted llegue para que pueda darle pecho tan pronto lo recoja.
- No espere hasta que los senos estén llenos para extraerse la leche. Extraiga la leche cada 2 a 3 horas si el bebé tiene entre 0 y 6 meses, y cada 3 a 4 horas si tiene 6 meses o más. (A continuación hay un ejemplo de un plan)
- Lávese las manos antes y después de extraer la leche.
- Relájese: antes de usar el sacaleches, respire profundo 2 o 3 veces, piense en su bebé, y dése un masaje suave en los senos para empezar el flujo de la leche. Algunas mujeres llevan una foto o una grabación de los sonidos que hace el bebé.
- Puede ser que su bebé quiera amamantar con más frecuencia de noche o cuando estén juntos. Eso es normal y la ayudará a mantener un buen suministro de leche materna.
- A medida que su bebé crece y empieza a comer alimentos sólidos, él no necesitará tanta leche materna y usted no tendrá que extraerse leche con tanta frecuencia. Para los 10 a 12 meses puede ser que solo tenga que extraerse leche una vez durante el trabajo.
- Hable inmediatamente con su consejera de WIC o con una consejera de lactancia si tiene algún problema o pregunta.
- Tome las cosas con calma y esté dispuesta a intentar nuevas formas de dar pecho con éxito. Siéntase orgullosa de todos sus esfuerzos.

O a 6 meses: ejemplo de un horario para extraerse la leche

Antes del trabajo 7 a.m.	Descanso 10 a.m.	Almuerzo 12:30 p.m.	Descanso 3 p.m.	Después del trabajo 5:30 p.m.
Dar pecho	Extraer	Extraer	Extraer	Dar pecho

6 a 12 meses: ejemplo de un horario para extraerse la leche

Antes del trabajo 7 a.m.	Almuerzo 11 a.m.	Descanso 3 p.m.	Después del trabajo 5:30 p.m.
Dar pecho	Extraer	Extraer	Dar pecho

El Programa de WIC de California pide a las empresas que ayuden a las madres que trabajan para que puedan dar pecho el tiempo que deseen.

Si tiene alguna pregunta sobre dar pecho, por favor llame:



Programa de WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 TTY/TDD #900031 Rev 8/12

*Las fotografías y parte del contenido son cortesía del
Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas, Programa de WIC*

