

# Preparándose Para el Trabajo/Escuela

## Preparándose para el trabajo/escuela:

- ✿ Descanse, relájese y disfrute de su bebé.
- ✿ Si es posible quédese en su casa por 6 semanas para establecer una buena producción de Leche.
- ✿ Comience a extraer y almacenar leche dos semanas antes de su regresar al trabajo/escuela.
- ✿ Regrese al trabajo/escuela un Jueves o Viernes como práctica, antes de retornar al trabajo por tiempo completo.

## Atención del Bebé:

- ✿ Busque una persona que cuide al bebé que apoye lactancia materna
- ✿ Informe a esa persona que es normal que la leche materna se vea aguada y de color azul o amarillo.
- ✿ Recuerdele que la leche materna no se calienta en el horno microondas.
- ✿ Dígale a la cuidadora que no alimente al bebé antes de que usted lo recoja, de esa forma usted puede dar pecho inmediatamente después del trabajo.



Déle pecho al bebé en el lugar donde lo van a cuidar antes de ir al trabajo.

## Hable con su empleador o enfermera de la escuela sobre:

- ♥ Un lugar privado para extraer la leche o dar pecho al bebé. (Cuarto de conferencias o reuniones).
- ♥ Dos descansos de 15 minutos.
- ♥ Bebés que reciben pecho se enferman un 33% menos, lo que significa menos tiempo de pérdida de trabajo o estudio.

Preparándose Para el Trabajo/Escuela

Sugerencias Para El Bombeo

Colectando la Leche Materna

Sacándose la Leche con la Mano

Almacenando la Leche

Consejos Para la Mamá y el Bebé