



CÓMO AMAMANTAR SI ERES UNA MAMÁ QUE TRABAJA

Con un poco de preparación y planeación, ¡tú puedes lograrlo!



Quizá te preguntes cómo vas a poder amamantar al volver al trabajo. ¡WIC está aquí para ayudarte a que puedas hacerlo!

Con planeación y preparación puedes seguir amamantando una vez que vuelvas al trabajo. La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mujeres amamenten a sus bebés durante al menos un año.

Este folleto te ayudará a que planees tu regreso al trabajo o a la escuela y ser al mismo tiempo una mamá que amamanta a su bebé.

"Estoy muy contenta de haber usado el sacaleches incluso después de volver al trabajo. Así pude cumplir mi objetivo de amamantar a mi hija hasta que cumplió un año. Fue difícil al principio, pero después de establecer una rutina resultó más fácil."
Noemi, mamá de 1



Índice

Antes de que llegue tu bebé.....	4
Investiga sobre los sacaleches	4
Habla con tus familiares o personas de confianza.....	4
Conoce tus derechos.....	5
Trabaja con tu empleador para crear un plan para tu regreso al trabajo	5
Antes de volver al trabajo	6
Mientras estés en licencia por maternidad.....	6
2 semanas antes de regresar al trabajo	7
Mientras trabajas.....	7
Hay gente que te apoya.....	8
Si necesitas ayuda para obtener lo necesario mientras trabajas.....	8
Cómo encontrar un espacio para usar el sacaleches en tu lugar de trabajo	8
Cómo mantener tu suministro de leche.....	8
Guía sobre cómo almacenar la leche materna.....	9
Cómo almacenar la leche materna.....	9
Cómo usar la leche materna.....	9



AMAMANTAR
vale la pena

WIC te ofrece apoyo especializado en la lactancia que incluye la asesoría de consejeras de lactancia y mamás consejeras, clases para amamantar y una línea de ayuda a nivel estatal. ¡Las mamás de WIC también reciben alimentos saludables!

WIC te puede ayudar.

Solicita nuestros servicios en
TexasWIC.org

ESCANEAR

POR LOS EXPERTOS
WIC
EN NUTRICIÓN

Antes de que llegue tu bebé

¡La planeación de la lactancia materna en el trabajo o la escuela puede comenzar antes de que nazca tu bebé!

Investiga sobre los sacaleches

Antes de la fecha prevista de la llegada de tu bebé, llama a tu seguro médico para preguntar sobre los artículos que tienen disponibles. Si tienes problemas para obtener un sacaleches a través de tu seguro médico, ponte en contacto con WIC.



Habla con...

- **Una mamá consejera de WIC.** Ella es una madre con experiencia en lactancia materna y ha recibido capacitación para ayudarte a alcanzar tus objetivos de la lactancia materna.
- **Tus compañeras de trabajo.** Es probable que encuentres otras mamás que han usado el sacaleches y podrían tener consejos para ti. ¿Puedes hablar de tus planes con alguien más que esté embarazada o amamantando?
- **Tus amigas o tu familia.** Averigua si alguien tiene experiencia amamantando mientras trabaja o va a la escuela y pídele consejos.

Conoce tus derechos

La ley protege tu derecho de amamantar después de regresar al trabajo. La mayoría de los empleadores deben ofrecer un lugar limpio y privado que no sea un baño, y un tiempo de descanso razonable (generalmente sin paga) para que puedas usar el sacaleches.

Trabaja con tu empleador para crear un plan para tu regreso al trabajo:

- **Habla con el departamento de Recursos Humanos (HR) de tu trabajo** sobre cualquier norma o programa que te ayuden a usar el sacaleches en el trabajo.
- **Haz una cita** con tu supervisor para hablar sobre tu regreso al trabajo y sobre los siguientes puntos específicos:
 - **Planea tu licencia por maternidad.** Pide la mayor cantidad de tiempo posible antes de regresar al trabajo.
 - **Pide flexibilidad.** ¿Puedes volver al trabajo a tiempo parcial al principio? ¿Tienes flexibilidad en el horario de trabajo? ¿Puedes teletrabajar o trabajar desde la casa?
 - **Encuentra un lugar** donde puedas extraerte y guardar tu leche en el trabajo. Encuentra un lugar para usar el sacaleches que tenga cerradura en la puerta o un letrero de privacidad que puedas usar si es necesario.
 - **Establece un horario** de descansos para extraerte la leche cuando vuelvas al trabajo. La mayoría de las mamás necesitan extraerse la leche 2 o 3 veces durante la jornada laboral durante 20 a 30 minutos cada vez. Pregunta si puedes empezar tu jornada más temprano o salir más tarde para evitar usar tiempo no remunerado.



Antes de regresar al trabajo

Mientras estás de licencia por maternidad

- **Amamanta con frecuencia a tu bebé** cada vez que estén juntos para aumentar tu producción de leche.
- **Asegúrate de tener un sacaleches.** Si tienes problemas para conseguir o usar un sacaleches, llama a tu oficina de WIC y pide ayuda.
- **Aprende cómo extraerte la leche materna a mano.** Ve nuestro tutorial sobre cómo extraerse la leche a mano en Cadaonzacuenta.com o habla con una mamá consejera de WIC.
- **Encuentra una guardería que apoye la lactancia materna.**
- **Empieza a darle biberón** a tu bebé cerca de las 4 semanas de edad, o una o dos semanas antes de regresar al trabajo o la escuela, lo que suceda primero.



2 semanas antes de regresar al trabajo

- **Comienza a extraerte y a almacenar la leche** una vez al día durante 2 semanas. De este modo tendrás suficiente leche almacenada en el congelador para cuando regreses al trabajo.
- **Haz un plan para almacenar y transportar la leche que te extraigas** una vez que regreses al trabajo. En el trabajo, almacena la leche materna en una hielera con paquetes de hielo, o en el refrigerador de la empresa en una bolsa etiquetada.
- **Haz primero una práctica.** Deja a tu bebé con un cuidador que lo alimente con un biberón de leche materna. Es más difícil que tu bebé acepte el biberón si tú estás presente en el mismo cuarto.
- **Haz un plan para utilizar el sacaleches** en el trabajo con tu consejera de lactancia de WIC o con una mamá consejera.

Ejemplo de un horario para extraer la leche		Tu plan para extraer la leche usando el sacaleches (Ocasión, Hora / Amamantar o extraer)	
Antes de salir al trabajo	Amamantar		
Descanso	Extraer		
Almuerzo	Extraer		
Descanso	Extraer		
Después del trabajo	Amamantar		

- **Habla con tu supervisor.** Repasa tus planes sobre dónde y cuándo te extraerás leche durante la jornada de trabajo. Si es posible, regresa al trabajo en mitad de la semana laboral para facilitar que tú y tu bebé se adapten al cambio.
- **Toma las cosas con calma** y procura estar dispuesta a probar nuevas formas para lograr que la lactancia materna sea un éxito.

Mientras trabajas

- **Amamanta a tu bebé justo antes de ir al trabajo o a la escuela,** y pide a tu guardería que le den el biberón dos horas antes de que lo recojas, para que puedas amamantarlo justo después de recogerlo.
- **Relájate.** Antes de usar el sacaleches respira profundamente 2 o 3 veces y piensa en tu bebé. Puedes tener junto a ti una foto o una grabación de los arrullos de tu bebé para ayudarte a que la leche fluya.
- **Almacena tu leche** en biberones limpios o en bolsas para almacenar la leche materna. Guárdalas en una hielera con paquetes de hielo, o en el refrigerador de la empresa en una bolsa etiquetada.

Hay gente que te apoya

Habla inmediatamente con una consejera de lactancia de WIC o con una mamá consejera si tienes problemas o preguntas. Muchas mamás que amamantan necesitan tiempo para adaptarse al regreso al trabajo. La mayoría de los problemas se pueden superar con planeación y ayuda.

Si necesitas ayuda para obtener lo necesario mientras trabajas

llama a la línea de ayuda de la División de Salarios y Horas (WHD) del Departamento de Trabajo de EE. UU., al 1-866-4 USWAGE (1-866-487-9243) para saber si tu lugar de trabajo está cumpliendo con las leyes que protegen tus derechos.

Cómo encontrar un espacio para usar el sacaleches en tu lugar de trabajo

- Habla con tu supervisor(a) y busca un lugar privado para extraerte la leche.
- Crea un espacio en tu lugar de trabajo que esté disponible a cualquier hora. Ese lugar puede ser una oficina, un closet remodelado, o una zona en un almacén. El espacio debe ser privado, tener acceso fácil a enchufes eléctricos y tener espacio para una silla cómoda y una mesa para el sacaleches.



Escanea el código QR para obtener más información.

Cómo mantener tu suministro de leche

- Amamanta a tu bebé cada vez que tenga hambre para aumentar tu producción de leche.
- Extrae la leche con el sacaleches o a mano en el trabajo o la escuela el mismo número de veces que hubieras amamantado a tu bebé.
- Si notas una disminución en tu producción de leche, trata de amamantar o usar el sacaleches más veces mientras estás en casa.



"Trata de tener una buena reserva de leche materna congelada. Te servirá de mucho cuando estés preparando los biberones para la guardería o cuando trabajes hasta muy tarde."

Robyn, mamá de 1

Guía sobre cómo almacenar la leche materna

Cómo almacenar la leche materna

- Almacena **de 2 a 4 onzas** de leche materna por cada biberón o bolsa, para que sea menos probable que desperdicies leche que no se consumió
- **Etiqueta los contenedores** con la fecha de extracción y el nombre de tu bebé
- Una vez que tu bebe empiece a comer alimentos sólidos, la cantidad de leche que necesites almacenar podría disminuir.

Cómo usar la leche materna almacenada

- Piensa en la leche materna como un alimento, no como un líquido corporal. No requiere un manejo especial.
- Usa la leche más vieja primero. Si tu leche almacenada huele agria, títala.
- Descongela la leche materna poniéndola bajo un chorro de agua caliente, o ponla en un tazón de agua caliente durante unos minutos. Nunca calientes la leche materna en el microondas. Usa la leche materna a más tardar veinticuatro horas después de descongelarla.
- La leche materna se separará y formará una capa de crema en la superficie. Solo tienes que agitar la leche para mezclarla. El color de la leche materna puede variar. Esto también es normal.
- Planea tener suficiente leche para que tu bebé coma cada dos a tres horas cuando estén separados durante los primeros seis meses.
- Si tu bebé batalla para adaptarse al biberón, llama a tu consejera de lactancia de WIC o a una mamá consejera para pedir más consejos.

Normas para guardar la leche materna		
Lugar	Usar en un plazo de	Temperatura
Mostrador de la cocina	4 horas	Un máximo de 77° F (25° C). (Temperatura ambiente)
Bolsa térmica	24 horas	Procura que los paquetes de hielo estén en contacto con los recipientes de la leche. Trata de abrir la bolsa térmica lo menos posible.
Refrigerador	4 días	A 40° F (4° C) o menos.
En un congelador sin puerta separada	2 semanas*	A 5° F (-15° C) o menos
En un congelador con puerta separada	6 meses*	A 0° F (-18° C)
En un congelador separado para almacenar a largo plazo	12 meses*	A -4° F (-20° C) o menos

* Usa la leche materna congelada en las 24 horas siguientes a su descongelación.



¿Dónde puedo conseguir apoyo?

Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas 24/7:
855-550-6667 | Cadaonzacuenta.com

Mi mamá consejera: _____

Número de teléfono: _____

Mi clínica de WIC: _____

Número de teléfono: _____

Centros de apoyo para la lactancia materna en Texas:

Austin: Mom's Place

512-972-6700

Dallas: Lactation Care Center

214-670-7222

Houston: The Lactation Foundation

713-500-2800, opción 1

McAllen: Lactation Care Center RGV

956-292-7711

San Antonio: Lactation Support Center

210-207-7138

Para saber cómo ayudar a que el lugar donde trabajas sea declarado como Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás de Texas, visita **[TexasMotherFriendly.org](https://www.texasmotherfriendly.org)**.

Para ayuda e información sobre la lactancia materna visita **[Cadaonzacuenta.com](https://www.cadaonzacuenta.com)** o llama a la línea de ayuda con la lactancia en Texas está disponible 24/7 llamando al 855-550-6667.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2021 Derechos reservados. Núm. de publicación 13-06-11496a Rev. 10/21