

Breastfeeding and Returning to Work or School

You Can Continue Breastfeeding!



Congratulations!

You have given your baby the best possible start in life – by breastfeeding. In fact, nine out of ten women in California start out breastfeeding their infants and many of them continue after returning to work or school. You can too! This booklet is designed to help you do just that.

The longer you breastfeed, the fewer illnesses your child will have and the less work or school you will miss. Did you know that as soon as you pick up a toy at your child's day care, your body begins to make breastmilk with antibodies to protect your baby from the germs living on that toy? That's how great your milk is. Your child's risk of developing obesity, diabetes, and other conditions is reduced with every additional month you breastfeed.

There are benefits for you too. You may burn up to 600 calories a day which can help you lose your pregnancy weight easier. Nursing your baby decreases your risk for type 2 diabetes. Likewise, your risk of breast cancer decreases more with each additional month you breastfeed. You will be giving something to your infant that no one else can provide. Your milk is not just food, it is protection. You can't buy that in a can at the grocery store.



**The American Academy of Pediatrics
recommends women breastfeed their
infants for at least one year.**

Contents

Will working and breastfeeding work for me?	1
Will I need a breast pump?	2
Where can I get a breast pump?	2
Do I also need to know how to hand express my milk?	3
What steps should I take before I return to work?	4
What law protects a mother's right to express milk at work?	5
What is the best way to talk to my employer?	6
What questions should I ask my employer?	7
What about child care?	8
What tips can I share with my child-care provider?	8
How do I store my milk?	9
How do I keep up a good milk supply?	10
What do I do once I return to work or school?	11

“I’m glad I continued breastfeeding after returning to work. I love the closeness I have with my baby when I’m breastfeeding. I love having one thing that I can do for my baby that no one else can, especially considering I’m back at work and other people are helping take care of him.”

—Elizabeth, WIC Mom



Will working and breastfeeding work for me?

Moms in almost every line of work are continuing to breastfeed, including:

- College and high school students
- Teachers
- Waitresses
- Retail workers
- Administrative staff
- Members of the Armed Forces
- Construction workers
- Sales and manufacturing workers
- Well-known celebrities

With a little planning, you too can successfully return to work or school and continue breastfeeding.



Will I need a breast pump?

If you will be away from your baby long enough that you regularly miss one feeding or more, then you may need an electric breast pump.

Where can I get a breast pump?

Breastfeeding moms who are returning to work or school and currently enrolled in WIC are eligible for free breast pumps from the WIC office. Talk to the WIC staff for more information.



“I never considered weaning because I was returning to work. It’s so easy to pump at work and it’s good to know that I’m taking care of my baby even while I’m away from her.”

—Kirsy, WIC Mom

Do I also need to know how to hand express my milk?

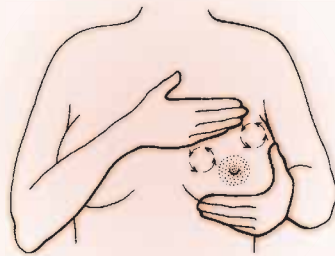
Every breastfeeding mom needs to learn to hand express their milk. Even if you have a pump, you never know when it might stop working or you may forget a part of the pump at home. Using hand expression along with pumping can also increase the amount of milk you are able to store for your baby.

To hand express:

1. Wash your hands.
 2. Use a clean container with a wide opening to collect your milk.
 3. Place a warm washcloth on your breasts to help your milk flow.
 4. Massage your breast to help increase the amount of milk you express.
 5. Repeat on your other breast.
- Gently shaking your breasts while leaning forward may also help to get your milk flowing.

3. Place a warm washcloth on your breasts to help your milk flow.
4. Massage your breast to help increase the amount of milk you express.

- Place one hand under your breast for support.
- Apply gentle pressure, using a circular motion with your other hand.
- Massage from several starting points, always working from the chest toward the nipple.



5. Hold the clean container near your breast. With your other hand, place your fingers and thumb about one to two inches away from the base of your nipple.



PRESS IN toward your ribs, SQUEEZE gently into the center of your breast, then RELAX your hand, and REPEAT. The milk will not flow quickly at first but keep going and your milk should begin to drip.

Expressing your milk gets easier with practice.

Don't be discouraged if you can only express a small amount in the first few days.

If hand expression is not working for you, talk to the WIC staff.

You may need a breast pump.

View a hand-expression animation at www.breastmilkcounts.com
or talk to your WIC counselor.

What steps should I take before I return to work?

- Take as much time as you can for maternity leave. Talk to your boss or human resources department about your options.
- Breastfeed often to build up a good milk supply.
- Begin pumping and storing your milk about two weeks before your start date. If you are going back to work full time, two weeks of pumping one time a day should give you plenty of milk stored in the freezer.
- Talk to your boss and work out a schedule so you can pump or nurse your baby during breaks at work. It is best to find a place and talk about your pumping needs before you have your baby.
- Have at least one practice run where you leave your baby with a caregiver who will feed your baby a bottle of breastmilk. Take this time to do something special for yourself; a nap, a movie, time with a friend or your spouse. Your baby may not easily take the bottle if you are in the same room.
- Ask your employer if you can start back to work part time at first, job-share with another employee, or have a more flexible schedule. If your employer is open to it, ask if you can bring your baby to work.
- Start back to work in the middle of your work week. Having a short first week will help you and your baby adjust.



Start expressing and storing your milk about two weeks before you go back to work.

Breastfeeding is good for business!

Your employer can experience up to a \$3 return for every \$1 invested in creating a supportive environment for breastfeeding employees. Studies show that employers that support breastfeeding have:

- **Less absenteeism** (moms AND dads miss work less often).
- **Lower employee turnover.**
- **Increased productivity.**
- **Increased employee loyalty.**
- **Lower healthcare costs.**

What law protects a mother's right to express milk at work?

California Labor Code Section 1030-1033 is a law that offers protections for all working moms so that they can continue to breastfeed even after they return to work.

👉 Employers must provide:

- **A clean, private place,** other than a bathroom to express breastmilk.
- **Reasonable break time** for you to express breastmilk at work. Most mothers will need to pump 2-3 times during the work day for 20-30 minutes. If pumping takes longer than your normal break time, your employer does not need to pay you for the extra time.

👉 For more information about your rights under the law, or to file a complaint, contact the California Department of Industrial Relations, Division of Labor Standards Enforcement.

Visit www.dir.ca.gov/dlse/HowToFileBOFEClaim.htm.

Or, call the Legal Aid Society at 1-800-880-8047.



What is the best way to talk to my employer?

Breastfeeding is a natural step in becoming a mother and very important for your baby. Some employers may not know much about it or may not be aware of the state law that protects all breastfeeding employees. Have confidence in your decision as you speak to your boss. Here are some simple steps successful moms suggest:

1. Before talking to your employer or school, talk to your friends and family. Find out if they have any experience with breastfeeding and working and ask for their support.
2. Talk to your coworkers. You may find other mothers who have pumped at work before. Is anyone else pregnant or breastfeeding? If so, consider meeting with your boss to make arrangements together.
3. Talk to your human resources (HR) department if your employer has one. HR will know any policies or programs that may help you combine working and breastfeeding. They may also be able to help you to talk with your manager about scheduling breastfeeding breaks.
4. Schedule a meeting or write a letter or e-mail to your employer to discuss your return.
5. Before your meeting, practice what you plan to say with your friends or family. This will help you ease your nerves and be prepared.
6. At your meeting:
 - Explain why breastfeeding is important to you, your baby, and how it benefits companies as well.
 - Offer to come in early and stay late to make up for the time you need to pump if you need more time than your regular break times.
 - Discuss your ideas about where you would pump and store your milk. Include how often you think you will need to pump. This will help your employer to plan for business needs.
 - Discuss any questions or concerns your employer has.
7. Encourage your employer to develop a policy supporting breastfeeding employees. For more information go to www.cdph.ca.gov/HealthInfo/healthyliving/childfamily/Pages/GoingBacktoWorkorSchool.aspx and click on “For Employers”.

What questions should I ask my employer?

1. Is there a private space to pump?

If a private space is not available, look for a space that you are willing to use. It doesn't have to be used only for pumping but it should be available anytime that you need to use it.

- **Use an office.**

If the door doesn't lock, hang a sign outside the door when you are pumping, or ask if your employer could have a lock installed for privacy.

- **Use a cubicle.**

Use a shower curtain rod or wooden dowel from a hardware store to hang a large curtain outside the cubicle when you need to pump.

- **Make a space.**

Room dividers, partitions, or even a pop-up tent can be used to make a quick pump room. Tip – use a radio or fan in this portable space if you are concerned about people hearing your pump.

2. How should I arrange my schedule to pump at work?

- You will need to pump the same number of times that you are currently breastfeeding.
- Most moms will need to use their morning and afternoon break times and part of their lunch hour to express their milk.
- With a double electric pump, each pumping session will take about 15-20 minutes. You will also need time to get to and from the milk expression space and to wash your hands and equipment.

- If you need to use unpaid break time, talk to your employer to see if you can come early or stay late to make up the time.
- Ask if your baby can come have lunch with you. Because you can nurse and eat at the same time it will give you a chance to relax and not feel rushed on your break.

3. Where should I store my milk?

- It is safe to store breastmilk in a shared staff refrigerator.
- If you will be using a shared staff refrigerator, store your milk containers in a brown paper bag or lunch box with your name on it.
- An insulated bag with ice packs can be used to store freshly expressed milk for up to 24 hours.



Visit www.breastmilkcounts.com for more ideas.

What about child care?

- Find a child-care provider that is close to your work and supports breastfeeding.
- Visit your child-care center a few times. Touch toys and items in the center. Your milk will build up immunities to germs in the child-care center and pass that protection on to your baby.
- Take your baby to the child-care center to get your baby used to it.



What tips can I share with my child-care provider?

- It is normal for your milk to separate into a cream layer on top and a thin and watery-looking layer on the bottom. Simply swirl the milk to mix it up.
- Breastmilk is considered a food and does not need special handling.
- Take a blanket, pillow case, or item of clothing with your scent on it to your baby's child-care center. They can place it between them and your baby for feedings. If your baby is having a hard time, your scent may help to calm him.
- The milk can be warmed by placing the bag or bottle in a cup of warm water for a few minutes.
- Breastfed babies usually eat smaller more frequent meals. Your baby will probably eat every 2-3 hours.
- Leftover milk in the bottle should be thrown out.
- Ask your child-care provider to learn more about supporting breastfeeding babies. For more information go to www.cdph.ca.gov/HealthInfo/healthyliving/childfamily/Pages/GoingBacktoWorkorSchool.aspx and click on "For Child Care Workers".

How do I store my milk?

- Put your breastmilk in clean bottles or breastmilk storage bags that are labeled “BPA Free”.
- Store about 2-4 ounces per bottle or bag for the first 6 months.
- Once your baby starts solid foods the amount that you will need to store for your baby may decrease.
- Label containers with the date pumped and the baby’s name.
- Use the oldest milk first.
- At work or school, store breastmilk in a cooler with ice packs or in a refrigerator.
- If your stored breastmilk smells sour, throw it out.
- Thaw breastmilk in the refrigerator overnight or in a bowl of warm water.



**Never
microwave
breastmilk.**

Breastmilk storage guidelines*

Location	Fresh Breastmilk	Thawed Breastmilk	Temperature
Countertop	3-4 hours	1-2 hours	Room temperature must not be higher than 85°F or 29°C. Containers should be covered and kept as cool as possible.
Insulated cooler bag	24 hours	For transport only	Keep ice packs in contact with milk containers and limit opening the cooler bag.
Refrigerator	3 days	24 hours	At or below 39°F or 4°C
Freezer section inside a refrigerator	2 weeks	Do not refreeze	At or below 5°F or minus 15°C
Freezer with separate door or deep freezer	6 months		Below 0°F or minus 7°C

*For healthy full-term babies.

How do I keep up a good milk supply?

- Breastfeeding your baby is the best way to make more milk. The more often you breastfeed, the more milk you will make. Nurse often when you and your baby are together.
- Be sure to pump your milk at work as often as you would nurse your baby at home.
- Take good care of your breast pump. Read the pump instructions or watch the video so you know when to replace the valve or if you need to use a larger breast flange. Both of these things can affect your milk supply.
- Some moms will take breastmilk vacations. This means taking a day or two off work so you can be together with your baby and breastfeed often for a few days in a row. This is a great way to increase milk supply.



Nurse often when you and your baby are together.



“Pumping isn’t fun, but I do it because it’s best for my baby. It makes me feel like we’re still connected even though we’re not together.”

—Lauren, WIC Mom

What do I do once I return to work or school?

- Nurse your baby just before leaving for work or school and tell your child-care provider to feed your baby about 2 hours before you will be there so that you can nurse as soon as you pick him up.
- Don't wait till your breasts get full to pump. Pump every 2-3 hours if your baby is 0-6 months and every 3-4 hours if your baby is 6 months or older. (Sample schedule below)
- Wash your hands before and after pumping.
- Relax – before pumping take a few deep breaths, think about your baby, and gently massage your breasts to start the milk flowing. Some women will bring a photo or a recording of their baby's coos.
- Your baby may want to nurse more often in the evening or whenever you are together. That is normal and will help you keep up your milk supply.
- As your baby gets older and starts solids he will need less breastmilk so you don't have to pump as often. By 10 - 12 months you may only need to pump once at work.
- Speak to your WIC counselor or lactation consultant right away if you have any problems or questions.
- Take one day at a time and be willing to try new ways to make breastfeeding a success. Be proud of all your efforts.

0 - 6 Months Sample Pumping Schedule

Before work 7 a.m.	Break 10 a.m.	Lunch 12:30 p.m.	Break 3 p.m.	After work 5:30 p.m.
Breastfeed	Pump	Pump	Pump	Breastfeed

6 - 12 Months Sample Pumping Schedule

Before work 7 a.m.	Lunch 11 a.m.	Break 3 p.m.	After work 5:30 p.m.
Breastfeed	Pump	Pump	Breastfeed

The California WIC Program asks businesses to help working mothers breastfeed for as long as they want.

If you have any questions about breastfeeding, please call:



California WIC Program, California Department of Public Health

This institution is an equal opportunity provider.

1-800-852-5770  #900030 Rev 8/12

*Photos and some content compliments of the
Texas Department of State Health Services WIC Program*



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 quemé 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”.

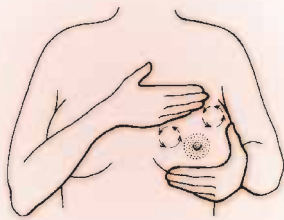
–Kirsy, una mamá de WIC

¿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.
5. Repita con el otro seno.
6. 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 Enfortamiento de Normas Laborales.** Visite la página www.dir.ca.gov/dlse/HowToFileBOFEClaim.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 pídeles 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 calmarse 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 desechada.
- 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.cdph.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 los 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. Dígame 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.

0 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  #900031 Rev 8/12

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

