



*USBC

PLANIFICANDO AMAMANTAR CUANDO ESTÁ LEJOS DEL BEBÉ

CONSEJOS PARA
AMAMANTAR
CON ÉXITO



AMAMANTAR:
EL REGALO QUE DURA
TODA LA VIDA

Puede seguir amamantando cuando vuelva al trabajo o la escuela. Le dará al bebé el regalo especial de su leche, incluso cuando estén separados. Esto le ayudará a mantener el lazo afectivo con su bebé y este seguirá recibiendo las numerosas ventajas de la leche materna. ¡Sea creativa! Aquí encontrará algunas ideas. Una de estas opciones puede funcionar bien para usted.

- Busque una niñera que esté cerca de su trabajo o su escuela. Así podrá ir donde su bebé o se lo pueden traer para amamantarlo.
- Trabaje o estudie desde casa (virtualmente) para poder estar con su bebé y amamantarlo cuando lo necesite.
- Amamante cuando esté con su bebé. Extraiga su leche mientras usted y su bebé están separados. Guarde la leche de forma segura para que la niñera la utilice el siguiente día de trabajo o escuela.
- Amamante cuando esté con su bebé. Si no es posible dejar la leche materna, pídale a la niñera que lo alimente con fórmula mientras están separados. Es posible que tenga que sacarse un poco de leche durante el día para su comodidad en las primeras semanas.

Asegúrese de contactar el Programa de WIC si no saca la cantidad de leche materna que su bebé toma mientras usted está en el trabajo o la escuela. El WIC puede darle consejos para ayudarle a sacar más leche materna.



Itinerario antes de dejar al bebé con otra persona

10 - 14 días antes

Pruebe extraerse la leche. Es posible que al principio sólo obtenga una onza o menos de leche materna; es normal. Guarde de forma segura la leche que saque para utilizarla después. Algunos consejos:

- Extraiga la leche a las horas que piensa estar lejos de su bebé.
- Muchas personas que se extraen leche sacan más leche durante las sesiones por la mañana.
- A algunas personas les funciona bien sacarse leche después de amamantar.
- Otras personas escogen amamantar de un lado y extraerse leche del otro.
- Empiece a darle a su bebé un biberón al día. Lo mejor es que el bebé tenga al menos un mes de edad. Escoja una hora para darle el biberón entre las horas que va a estar en el trabajo o en la escuela. Es posible que el bebé tome mejor el biberón si se lo da otra persona que no sea usted. También puede ayudar que usted no esté en la habitación mientras se alimenta al bebé.
- Mientras otra persona alimenta a su bebé, extraiga más leche si va a extraerla cuando esté fuera. Esto le ayudará a mantener una buena producción de leche y a que su cuerpo se acostumbre a lo que hará cuando vuelva al trabajo o la escuela.
- Amamante o extraiga la leche en lugares diferentes, como la casa de una amiga. Esto puede ayudarle a acostumbrarse a amamantar en la casa de la niñera o a extraerse leche en el trabajo o la escuela.
- Si se saca leche mientras el bebé no está con usted, mire la foto de su bebé o escuche sus sonidos cuando empiece a extraerse. Muchos padres y madres los guardan en los teléfonos móviles.
- Piense en que lugar puede extraer la leche en el trabajo o en la escuela. Pida a su jefe que le ayude a encontrar un lugar limpio y privado que pueda usar.
- Piense en la ropa que le facilite amamantar o sacarse la leche. Las camisas que se abren por delante y los conjuntos de dos piezas, como una camisa y una falda o un pantalón, son los que mejor funcionan.

7 - 10 días antes

- Deje a su bebé con una niñera durante un breve periodo de tiempo. Asegúrese de dejar leche para que la niñera alimente al bebé.
- Si no va a utilizar la leche materna extraída mientras están separados:
 - No amamante al bebé durante uno de los periodos en los que estará fuera. En su lugar, alimente al bebé con leche artificial esa vez.
 - Al cabo de unos días, sustituya otro momento de la lactancia por fórmula, hasta que sólo lo amamante cuando usted y su bebé estén juntos.

El día antes

- Anote las horas en que alimenta al bebé con más frecuencia y pida a la niñera que le dé de comer a esas horas si el bebé parece tener hambre.
- Lleve la bolsa de los pañales, el almuerzo, meriendas saludables para el trabajo, su sacaleches y un lugar donde guardar la leche extraída de forma segura para su traslado.

Guardando la leche materna

Nota: La leche materna puede verse aguada y azulada. No siempre que se extraiga leche se verá igual. Después de un rato, puede separarse en capas en el biberón. Todo esto es normal.

- Guarde la leche en biberones limpios de plástico duro o de cristal, o en bolsas desechables para guardar leche materna.
- Ponga suficiente leche para una alimentación en cada bolsa o biberón. Deje espacio en la parte superior si piensa congelar la leche, ya que se expandirá al congelarse.
- Enfríe la leche recién extraída antes de añadirla a la leche refrigerada o congelada.
- Escriba la fecha en cada bolsa o botella.
- La leche puede conservarse hasta 4 días en la nevera o refrigerador y 6 meses en el congelador. Coloque la leche materna en la parte de atrás del refrigerador o del congelador. Coloque la leche recién extraída en la parte de atrás y mueva la leche con más tiempo hacia el frente para utilizarla primero.
- Si está en el trabajo o en la escuela y no tiene refrigerador, guarde la leche extraída en una lonchera con paquetes de hielo (ice packs).

Descongelando/calentando

Descongele la leche materna congelada de las siguientes formas:

- Poniendo la leche congelada en el refrigerador la noche anterior.
- Colocando el biberón o la bolsa cerrada en un recipiente con agua caliente durante 15-20 minutos.
- Manteniendo el biberón o la bolsa cerrada bajo agua tibia del grifo. Mezcle suavemente.

Una vez descongelada, la leche materna debe utilizarse durante las siguientes 24 horas, si no se utiliza, debe tirarse.

Nunca use el microondas ni la estufa. El calor muy alto puede dañar la leche materna. El microondas puede causar puntos calientes que podrían quemar a su bebé.



Hablando con su jefe

Informe a su jefe que planifica sacarse su leche cuando vuelva al trabajo. Es mejor que hable con su jefe al menos dos semanas antes de que vuelva al trabajo, para que tenga tiempo de encontrar un lugar privado para sacarse la leche. Si ya habló de esto con su jefe cuando estaba embarazada, vuelva a contactarlo para asegurarse de que todo está preparado para usted. Puede que sea la primera persona que lo pida en su trabajo, por lo que es posible que ellos tengan que aprender cómo apoyarla para que se saque la leche en el trabajo. Hágale saber a su jefe que necesitará lo siguiente:

- Un lugar privado (no el baño) con un toma corriente. No es necesario que sea grande. Puede utilizarse para otras cosas cuando no esté sacando su leche.
- Dos o tres descansos de 20 minutos para extraerse leche y limpiar las piezas del sacaleches.

Tendrán que ponerse de acuerdo cómo van a manejar los descansos. La ley exige que los empleadores le den tiempo para extraerse leche, no exige que le paguen por ese tiempo, a menos que se saque la leche mientras está trabajando o usando un descanso pagado. Algunas opciones son:

- Su jefe está de acuerdo en pagarle el tiempo de extracción de leche.
- Puede llegar al trabajo antes y quedarse más tarde para compensar el tiempo de descanso extra.
- Trabaje mientras se saca la leche, así, le pagan por ese tiempo.
- Utilice el almuerzo y otros descansos pagados para extraerse leche, así no tiene que recuperar ningún tiempo.
- Decida no recuperar el tiempo de extracción de leche y le pagan por un día de trabajo más corto.

¡No olvide agradecerle a su jefe por apoyar la lactancia materna!

También puede usar estas ideas cuando hable con la persona responsable en su escuela.

Datos que a su jefe le interesará saber

Las leyes (Affordable Care Act, H.R. 3590 y PUMP for Nursing Mothers Act, S. 1658/H.R. 3110) exigen que, en la mayoría de los casos, los empleadores proporcionen a los empleados tiempo (sin paga) para extraerse leche y un lugar privado, que no sea un baño, para hacerlo hasta que sus bebés tengan 1 año de edad. La extracción de leche en el trabajo beneficia a los empresarios.

- Los padres de bebés amamantados tienen menos probabilidades de faltar al trabajo para cuidar de un bebé enfermo porque los bebés amamantados son más sanos.
- Los costos del seguro de salud del empleador son menores, ya que tanto los padres como el bebé tienen menos probabilidades de enfermarse y tener que ir al médico.
- Las personas que se sacan leche en el trabajo son empleados más felices y productivos.
- Las empresas que le dan a sus empleados tiempo para extraerse leche han comprobado que ahorran dinero.
- Los empleadores tienen una menor tasa de rotación de personal.
- Los empleados son más leales a su empleador.
- Muchas empresas consideran que el apoyo a la lactancia materna en el lugar de trabajo mejora la imagen general de la empresa y ayuda a atraer personal de alto nivel.
- El apoyo a la lactancia materna en el lugar de trabajo supone un retorno positivo de la inversión (ROI, por sus siglas en inglés).



TELÉFONOS DE CONTACTO

Nombre: _____

Teléfono celular: _____

Otro teléfono: _____

Nombre: _____

Teléfono celular: _____

Otro teléfono: _____

NOTAS ESPECIALES:

Consejos para la niñera

¡Gracias por ayudar a esta familia! Estos consejos pueden ayudarle a apoyar el deseo de mamá de seguir amamantando.

- Los bebés amamantados deben ser cargados mientras se alimentan. Frecuentemente se alimentan más despacio y pueden tomar menos leche que los que no son amamantados. Esto está bien.
- Mantenga al bebé derecho y aliméntelo utilizando el biberón al ritmo del bebé. Esta forma de sujetar el biberón permite al bebé controlar la cantidad que bebe.
- La leche materna parece diluida o aguada y, a menudo, es de color blanco azulado. Cada biberón puede verse diferente. La leche puede separarse en capas en el biberón. Mézclela suavemente antes de darla.
- Trate de no alimentar al bebé amamantado antes de que la madre recoja al bebé.
- Proporcione un lugar cómodo para que la mamá amamante al bebé, si lo desea, durante las horas de entrega y recogida.

Guardando la leche materna

- La leche materna puede almacenarse en un refrigerador normal, junto con otros alimentos.
- Guarde la leche materna en la parte de atrás del refrigerador o del congelador.
- La leche recién extraída debe refrigerarse y utilizarse en un plazo de 4 días. Utilice o tire la leche materna descongelada en un plazo de 24 horas.
- Guarde en el congelador una pequeña cantidad de leche materna con la fecha de extracción por si necesita más. Utilícela antes de que transcurran 6 meses de la fecha escrita

Calentando la leche materna

Caliente o descongele la leche materna colocando el biberón cerrado en un recipiente con agua tibia o manteniéndolo bajo agua tibia del grifo. **Nunca use el microondas ni la estufa.** El calor muy alto puede dañar la leche materna. El microondas puede causar puntos calientes que podrían quemar al bebé.

NOTAS:

Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



@MDH.WIC

*Fotos originales de: Comité de Lactancia de Estados Unidos (USBC)