

# Tu vida y la lactancia



Guía para madres, padres y familias



## ¡El apoyo a la lactancia en el trabajo es su derecho!

Es la ley. Los empleadores DEBEN proporcionar a los empleados que amamantan un espacio privado y el tiempo para extraerse leche en el trabajo.

Este derecho se proporciona en la Ley de Cuidado accesible y protección de pacientes de los Estados Unidos. Según la ley, los empleadores deben darles a las mujeres lactantes:

- **Tiempo para extraerse la leche en el trabajo.**
- **Un lugar privado que no sea un baño.**

### Leyes de Colorado

#### Ley de adaptaciones en el lugar de trabajo para madres lactantes de Colorado

En 2008, los legisladores de Colorado aprobaron la Ley de Adaptaciones en el lugar de trabajo para madres lactantes que exige a los empleadores hacer adaptaciones para la lactancia materna en el lugar de trabajo mediante:

- Proporcionar tiempo de descanso razonable no remunerado o permitir que una empleada utilice el descanso remunerado y/o la hora de la comida para extraerse la leche materna para su bebé hasta dos años después del nacimiento del niño.
- Hacer esfuerzos razonables para proporcionar a una madre lactante un lugar privado cerca de su área de trabajo (que no sea un inodoro) en el cual extraer la leche.
- No discriminar a las mujeres por extraerse la leche en el lugar de trabajo.



#### Lactancia en la ley pública

Los estatutos revisados de Colorado §25-6-302 establecen que la madre puede amamantar en cualquier lugar en el que ella tiene derecho a estar. Esta ley reconoce que la lactancia materna es importante para la salud de la madre y del bebé.

#### Ley de aplazamiento del servicio de jurado para una persona que está amamantando a un hijo(a)

Los estatutos revisados de Colorado §13-71-119.5 (2.5) establecen que una persona que está amamantando a un hijo(a) es elegible para dos aplazamientos de 12 meses de servicio de jurado.

No tema pedir ayuda para continuar amamantando después de que usted regrese a trabajar. ¡Es su derecho!

Usted puede conocer más acerca de estas leyes en:

- [www.dol.gov/whd/nursingmothers](http://www.dol.gov/whd/nursingmothers) (U.S. Department of Labor - Departamento de Trabajo de EE. UU.)
- <https://www.colorado.gov/pacific/cdle/NursingMothers> (Colorado Department of Labor and Employment - Departamento de Trabajo y Empleo de Colorado)

## Los bebés crecen mejor con leche humana

Las principales organizaciones médicas promueven la leche humana para alcanzar la salud y el desarrollo óptimos de los bebés. Se recomienda continuar amamantando por tanto tiempo como la madre y el niño deseen. Mientras más larga sea la lactancia, más beneficios de salud reciben la mamá y el bebé. La leche humana contiene nutrientes, vitaminas, factores de crecimiento, anticuerpos, hormonas y muchos más beneficios que no están disponible en la fórmula. Por ejemplo:

- Los bebés amamantados se enferman menos y tienen menos probabilidades de padecer cáncer infantil, leucemia o diabetes.
- Los bebés amamantados tienen menos probabilidades de sufrir de Síndrome de Muerte Súbita (SIDS, siglas en inglés).
- Las madres lactantes tienen menos probabilidades de desarrollar cáncer de seno, diabetes o tener un ataque al corazón en el futuro.
- Los bebés amamantados y sus madres tienen menos probabilidades desarrollar obesidad.
- Los padres de familia de los bebés amamantados faltan menos al trabajo debido a un niño enfermo.
- Los bebés amamantados tienen menor riesgo de contraer infecciones de las vías respiratorias y oídos, diarrea y otros problemas estomacales, así como alergias, asma y eczema.
- La lactancia mejora el vínculo entre la madre, padre o cuidador y el bebé, lo que puede ayudar a controlar el estrés.

## Mitos y hechos sobre la alimentación infantil

**MITO:** Todos los bebés necesitan tomar la leche en biberón.

**HECHO:** Si una madre lactante no tiene que estar lejos de su bebé por más de unas pocas horas, puede preferir nunca utilizar biberón.

**MITO:** En climas cálidos, un bebé necesita agua en el biberón.

**HECHO:** La fórmula o la leche de la madre proporciona todo el líquido que el bebé necesita.

**MITO:** El cereal en el biberón ayudará a mi bebé a dormir más tiempo.

**HECHO:** El cereal en el biberón no ayudará a su bebé a dormir y podría resultar en malestar estomacal. No alimente a su bebé con cereal hasta que lo pueda comer de una cuchara.

**MITO:** Comer alimentos sólidos ayudará a mi bebé a crecer.

**HECHO:** Para los bebés menores de seis meses de edad, la leche humana es todo lo que necesitan para ayudarles a crecer. Si se les da alimentos sólidos muy temprano, estos sustituyen a la leche, lo que hace que su bebé reciba menos calorías, no más.

**MITO:** Si la dieta de la madre es mala, no debe amamantar.

**HECHO:** Usted no necesita una dieta especial para amamantar. Incluso si la madre consume una dieta inadecuada, su leche sigue siendo perfecta para su bebé.

**MITO:** Debo interrumpir la lactancia cuando mi bebé comience a comer sólidos.

**HECHO:** Seis meses es una buena edad para empezar a darle de comer sólidos a su bebé, pero la fuente principal de alimentación de un bebé todavía debe ser la leche materna. Es mejor amamantar hasta que el bebé tenga por lo menos un año de edad. Continúe el tiempo que usted y su bebé deseen.

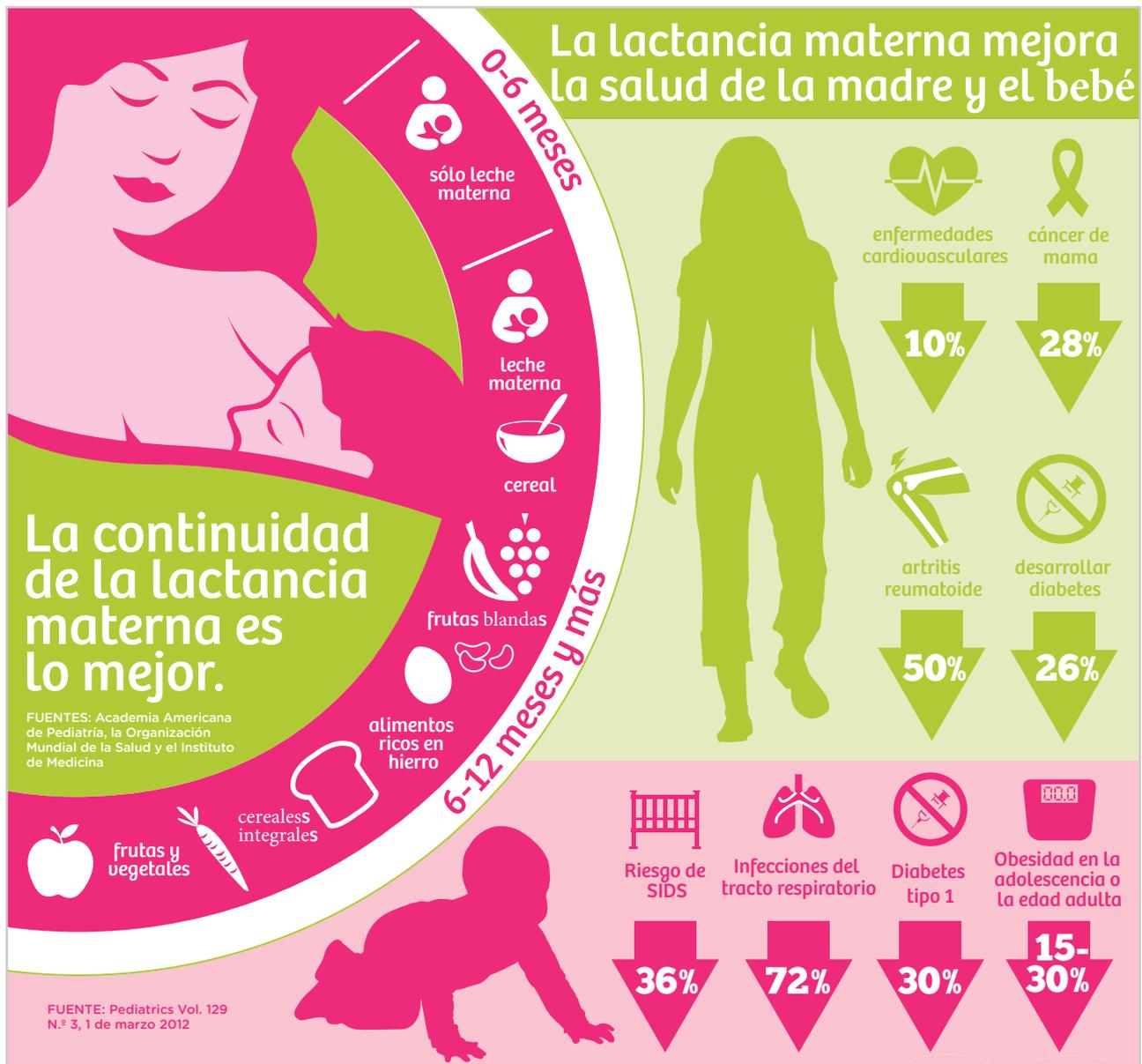
**MITO:** Si estoy demasiado ocupada para alimentar a mi bebé, simplemente puedo darle su biberón apoyado para que no se caiga.

**HECHO:** Apoyar el biberón para que se sujete solo no es seguro si no que su bebé puede ahogarse. Tómese un descanso de lo que está haciendo y disfrute de este momento especial con su bebé.

## La importancia de la lactancia materna exclusiva

La lactancia materna exclusiva significa alimentar a su bebé únicamente con su leche. Esto significa que el bebé no recibe fórmula, papillas, comidas sólidas, o agua. Esta es la opción más saludable para los bebés ya que eso ayuda a que:

- Los bebés estén más saludables.
- Los bebés crezcan mejor.
- La madre produzca suficiente leche para su bebé.



# Usted PUEDE amamantar después de regresar al trabajo y a la escuela

Para muchas familias es un desafío continuar amamantando después de regresar al trabajo o la escuela, pero no tiene que ser de esa manera. Aquí hay algunos consejos para hacer la lactancia más fácil.

## Durante el embarazo

- Informe a su empleador o a la escuela que planea amamantar.
- Asista a clases de lactancia materna en el hospital o en una agencia local de WIC, el grupo la Liga de la Leche o en la comunidad. Invite a su pareja, su madre y otras personas de apoyo de su familia para que sepan cómo ayudar.
- Busque un proveedor de cuidado infantil certificado Amigo de la Lactancia. Consulte con su departamento de salud o coalición de la lactancia para encontrar un proveedor de cuidado infantil certificado.

## Durante el permiso por maternidad

Tenga un buen inicio al amamantar en el primer mes para tener más opciones más adelante. A continuación encontrará cómo:

- Amamante exclusivamente antes de volver al trabajo o a la escuela para que su cuerpo desarrolle una base fuerte para la producción de leche.
- Aprenda a reconocer las señales de que su bebé tiene hambre y amamántelo cada vez que muestre estas señales o al menos 8 a 12 veces cada 24 horas.
- No use biberón o chupón durante el primer mes para que el bebé aprenda bien a amamantar.
- Trate de tomar por lo menos seis semanas de permiso por maternidad, si es posible, para que se recupere completamente del parto, y usted y su bebé tengan un buen inicio en el amamantamiento.
- Si debe volver al trabajo o a la escuela antes, llame a su compañera consejera de WIC o a una consultora en lactancia para preguntarle sobre maneras de mantener una producción de leche saludable.
- Recuerde: ¡cada gota de su leche es importante! Siéntase orgullosa del tiempo de amamantamiento que usted y su bebé pueden disfrutar, tanto si es poco como mucho.

## Almacenamiento de su leche en el hogar

- Su leche se puede refrigerar o congelar.
- Su leche se mantendrá fresca:
  - Hasta 4 días en el refrigerador
  - Hasta 6 meses en el congelador (hasta 12 meses en un congelador horizontal)
- Si usted utiliza la leche refrigerada dentro de los siguientes cuatro días, colóquela en el congelador.
- Para congelar la leche, coloque pequeñas cantidades (de 1 a 3 onzas) en bolsas de almacenamiento de leche libres de BPA (Bisfenol-A) o en recipientes de vidrio. Etiquételas con la fecha y use la leche más antigua primero.
- Coloque la leche lejos de la puerta del congelador para que no se descongele cuando la puerta se abra y se cierre
- Si usted va a estar agregando leche fresca a un recipiente de leche congelada, refrigere la leche fresca primero ya que está tibia y puede hacer que la leche congelada comience a descongelarse.
- Descongele la leche congelada bajo agua tibia. ¡NUNCA descongele la leche materna en horno de microondas! La separación de la grasa es normal.
- Una vez que la leche esté tibia, utilícela inmediatamente y únicamente para esa sesión de alimentación.
- La leche que queda en el biberón después de alimentar debe ser desechada dentro o después de una hora.
- Nunca se debe congelar de nuevo la leche que ha sido descongelada.

### Antes de volver al trabajo o a la escuela

- Pregunte a la oficina WIC, la consultora en lactancia o a su proveedor de atención médica si necesita un sacaleche, y qué tipo es el mejor para usted.
- Practique extraer su leche durante la mañana o en otros momentos cuando sienta los senos más llenos.
- La extracción de leche requiere práctica. No se sorprenda si sólo obtiene un poco las primeras veces. Quienes se sacan leche, usualmente logran sacarse 1/2 a 1 onza (15 a 30 mililitros) de leche por hora.
- Los bebés son por lo general mucho mejores para extraer su leche. Considere usar técnicas de masaje mamario para mejorar las sesiones de bombeo. Para obtener información y videos, visite: [Breastfeedcolorado.com](http://Breastfeedcolorado.com) bajo el encabezamiento "Parents."
- Almacene cualquier cantidad de leche que recolecte en pequeñas cantidades (de 1 a 3 onzas). Puede ser que su bebé no se termine la porción de leche, ¡y su leche es muy valiosa como para desperdiciarla!

### Preparación del bebé

- Es posible que muchos bebés amamantados no estén dispuestos a tomar de un biberón al principio. Trate de ofrecer un biberón regularmente durante al menos dos semanas antes de regresar al trabajo o a la escuela. Algunas ideas para probar:
  - » Coloque una pequeña cantidad de leche materna (de 1 a 3 onzas) en el biberón para practicar en este momento.
  - » Ofrézcale al bebé la leche cuando no esté muy hambriento o molesto. Algunos bebés están más dispuestos a probar algo nuevo si tienen un poco de sueño.
  - » Pídale a otra persona que le dé el biberón al bebé. Muchas veces, los bebés prefieren no quieren aceptar el biberón cuando están con su madre.
  - » No obligue al bebé a aceptar un biberón. Si su bebé se niega, inténtelo más tarde.
  - » Utilice un biberón con chupón o tetina de flujo lento (o de recién nacido) y experimente con diferentes tipos de chupones de flujo lento. Continúe amamantando después de que comience con los biberones. Una de las mejores maneras de continuar produciendo suficiente leche es amamantar al bebé con frecuencia cuando se encuentran juntos.
  - » Aprenda como alimentar a su bebé de forma pausada con biberón, la cual imita el ritmo del amamantamiento.
- Algunos bebés prefieren una taza, gotero o una cuchara. Algunos bebés "cambian el ciclo de alimentación". Esto significa que cambian las veces que amamantan más cuando la madre está en el hogar y pueden no comer mucho cuando la madre está lejos. Esto es normal, siempre que los bebés tengan de 8 a 12 amamantamientos en un período de 24 horas.
- Busque un proveedor de cuidado infantil Amigo de la Lactancia. Consulte con su departamento de salud o coalición de lactancia para encontrar un proveedor amigo de la lactancia.

### Cómo obtener apoyo de la familia

- Asegúrese de informar a los miembros de su familia lo importante que es que le apoyen en su decisión de amamantar.
- Póngase en contacto con amigas que también están amamantando para obtener apoyo, o únase a un grupo de un madres en su comunidad.
- Averigüe si su departamento de salud, proveedor de servicios de salud u hospital ofrecen grupos de lactancia. A menudo estos son gratis y abiertos al público.



# Extracción de la leche en el trabajo o la escuela

## Cómo encontrar un lugar

Algunos empleadores o escuelas tienen una sala de lactancia ya establecida. Pregunte primero. Si es necesario, puede sugerir algunos lugares. Recuerde que, por ley, los empleadores no pueden pedirle que amamante o se extraiga la leche en el baño.

Intente estas ideas:

- La oficina privada del supervisor u otro trabajador
- Sala de conferencias o sala pequeña que no se usa con frecuencia
- Un clóset pequeño o área de almacenamiento adaptado en un espacio para amamantar.
- El vestidor de una tienda
- Pared divisoria en la esquina de una habitación
- Espacio que se puede compartir con otras oficinas o tiendas
- Pregunte si se le puede traer a su bebé para alimentarlo

## Encontrar tiempo

- Extraigase la leche cada 2 o 3 horas.
- Si usa un sacaleche eléctrico doble que extraiga de ambos senos al mismo tiempo, puede tomarle alrededor de 20 a 30 minutos cada vez. La extracción a mano o con un sacaleche manual le tomará más tiempo. Sea paciente; va a mejorar con la práctica
- Use sus descansos regulares y período de comida para extraer la leche. Si ficha al entrar o salir y determina que necesita un poco de tiempo adicional, hable con su supervisor acerca de entrar unos minutos antes o salir unos minutos más tarde para compensar el tiempo. Algunas madres comen su almuerzo o cena mientras se extraen la leche.
- En un restaurante o tienda, extraígasela cuando el negocio esté lento o pregunte si le pueden dividir su

turno. Esto significa que usted trabaja durante los períodos de mucha demanda (por ejemplo, almuerzo y cena en un restaurante) y se va a casa entre esos períodos más activos. O pregunte si un miembro de su familia puede llevarle a su bebé para que lo amamante directamente.

- Puede pedirle a los compañeros de trabajo que la sustituyan en su estación mientras se saca la leche.
- Si no hay ningún compañero que ella pueda cubrir, pregunte si puede poner una nota que diga "vuelvo enseguida" cuando tenga que ausentarse. Puede preguntar si puede traer a su bebé al trabajo con usted (vea [www.babiesatwork.org](http://www.babiesatwork.org)).

## Almacenamiento

Su leche se puede almacenar en una lonchera, una pequeña hielera con bloques de hielo o en un refrigerador regular hasta que usted se la pueda llevar a su hogar para su bebé.

## Consejos para la extracción de leche

### Con qué frecuencia extraer la leche

Si usted va a estar lejos del bebé por más de un par de horas, probablemente va a querer extraerse (por ejemplo, usar el sacaleche) su leche.

Cuente el número de veces que su bebé se amamanta por lo general cada 24 horas. Este es el número "mágico" a mantener constante una vez que usted regrese a trabajar. Por ejemplo, si su bebé por lo general se amamanta 10 veces cada 24 horas, usted necesitará amamantarlo extraer su leche un total de 10 veces cada 24 horas una vez esté en el trabajo. Esto podría significar que amamante 6 veces y se extraiga la leche 4 veces para un total de 10 o una vez cada 2 horas aproximadamente. Mantener constante su número mágico le asegurará que su producción de leche permanezca alta, incluso cuando se encuentre lejos de su bebé.

*(Concepto por Nancy Mohrbacher)*

### Extracción sin utilizar las manos de la leche

Si va a utilizar un sacaleche eléctrico doble para extraerse la leche de ambos senos a la vez, puede mantener las manos libres para tomar un refrigerio o hacer otras cosas.

Puede comprar un sostén "manos libres" de extracción de leche o preparar el suyo propio cortando agujeros pequeños en el medio de un sostén de deportes barato para mantener la copa del sacaleche sobre su seno. O utilizar un lazo de cabello para mantener el sacaleche unido a su seno: haga un nudo en el lazo de cabello con forma de 8 en la correa de su sostén y luego únalo nuevamente a la copa.

Para extracción ocasional, un sacaleche manual o eléctrico simple puede ser una buena opción. Para la extracción regular, es mejor un sacaleche eléctrico doble. Hable con una consultora en lactancia, líder de La Liga de la Leche o miembro del personal de WIC sobre qué usar y dónde obtener un sacaleche.

## Horarios de extracción de leche de muestra

*Nota: Estos son solo ejemplos. Las necesidades y horario de trabajo de cada mujer son diferentes. Hable con su supervisor para encontrar un horario con descansos para extraer leche que funcionen mejor para usted.*

### Día de trabajo típico

- 7:15 a.m. .... Deje al bebé con el proveedor de cuidado infantil; alimente al bebé una última vez antes de salir.
- 8:00 a.m. .... Llegada al trabajo.
- 10:00-10:20 a.m. .... Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 12:00-12:30 p.m. .... Almuerzo: extraiga la leche mientras come.
- 2:30-2:50 p.m. .... Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 5:00 p.m. .... Salida del trabajo.  
Alimente al bebé en el centro de cuidado infantil antes de ir a casa.

### Trabajo con turno de tarde/noche (por ejemplo, venta al por menor)

- Mañana .... Alimente al bebé en casa.
- 12:30 p.m. .... Deje al bebé con el proveedor de cuidado infantil; alimente el bebé antes de salir.
- 1:00 p.m. .... Llegada al trabajo.
- 3:00-3:20 p.m. .... Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 6:00-6:30 p.m. .... Descanso: del almuerzo: extraiga la leche mientras come.
- 8:30-8:50 p.m. .... Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 10:00 p.m. .... Salida del trabajo.  
Amamante al bebé en el centro de cuidado infantil antes de ir a casa.

### Trabajo con turnos divididos (por ejemplo, restaurante)

- 10:30 a.m. .... Deje al bebé con el proveedor de cuidado infantil; alimente el bebé antes de salir.
- 11:00 a.m. .... Llegada al trabajo.
- 2:00 p.m. .... Salida del trabajo; alimente al bebé en el centro de cuidado infantil antes de ir a casa.
- 4:00 p.m. .... Alimente al bebé en casa.
- 4:30 p.m. .... De regreso al trabajo.
- 7:00 -7:20 p.m. .... Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 10:00 p.m. .... Salida del trabajo.  
Amamante al bebé en el centro de cuidado infantil antes de ir a casa.

## Consejos para mantener constante el flujo de leche

Muchas madres encuentran que su leche fluye más fácilmente cuando pueden sentirse cerca de su bebé mientras están lejos.

- Traiga algo que tenga el olor de su bebé como una frazada o cobija suave para bebé o una prenda del bebé.
- Grabe los sonidos de su bebé en su teléfono o tome un video.
- Mire las fotografías de su bebé , ya sea en papel o en el teléfono.

## Conversaciones

### Empleador o escuela

- No tema hablar con su empleador o la escuela acerca de sus necesidades. Nunca las sabrán si usted no se las dice y a la mayoría de ellos les encantará ayudarle.
- Comparta "Mi plan de trabajo y lactancia" (en la última página de este folleto) para discutir sus necesidades.
- Comparta una copia del kit de herramientas "Hacer que la lactancia materna funcione para los empleadores" del condado de Boulder para obtener ideas sobre cómo apoyar a empleadas que están amamantando, disponible en: [www.breastfeedbouldercounty.org](http://www.breastfeedbouldercounty.org)
- Informe a su empleador o a la escuela antes de que nazca su bebé para que haya tiempo para hacer los arreglos mientras no esté presente.

A continuación encontrará algunos ejemplos de las cosas que le puede decir a su empleador o a la escuela.



“ Estoy planeando amamantar a mi bebé porque es muy saludable para mi bebé y para mí. Después de regresar a trabajar, tengo planes de seguir dándole mi leche a mi bebé extrayendome la leche cada 2 o 3 horas mientras esté en el trabajo. Muchas mujeres que trabajan hacen esto todos los días. ”

“ Es importante para mí ser una buena empleada y una buena madre. Su apoyo hará me facilitará hacer ambas cosas. Mi médico recomienda que amamante a mi bebé. He estado pensando sobre esto y tengo algunas ideas de los lugares donde yo podría extraerme la leche. ”



“ He sabido que las empresas realmente ahorran dinero cuando sus empleadas amamantan porque sus bebés son mucho más saludables, por lo tanto esto hace que la sea buena para le empresa también. ”

“ Planearé usar mis descansos usuales y el período de almuerzo para extraerme la leche. Me tomará alrededor de 20 minutos cada vez. Si necesito un poco más de tiempo mientras esté aprendiendo al principio, ¿estaría dispuesto a dejarme entrar un poco más temprano o salir del trabajo un poco más tarde para compensar el tiempo? ”



“ La lactancia materna es tan importante que ahora existen leyes que les exigen a los empleadores a dar tiempo y espacio para extracción de leche en el trabajo. Yo tengo un folleto con más información y nombres de personas que nos pueden ayudar a averiguarlo. ”

Si su empleador se niega, usted puede comunicarse con las siguientes organizaciones para obtener ayuda:

- Colorado Breastfeeding Coalition (Coalición de Lactancia de Colorado): [www.COBFC.org](http://www.COBFC.org)
- Colorado Department of Labor and Employment (Departamento de Trabajo y Empleo de Colorado): <http://tinyurl.com/286p9r7>
- U.S. Department of Labor: (Departamento de Trabajo de los Estados Unidos): [www.dol.gov/whd/nursingmothers](http://www.dol.gov/whd/nursingmothers)

## Compañeros de trabajo

- ¡Lleve a su bebé al trabajo para que sus compañeros de trabajo lo conozcan y se enamoren de él también!
- Explique que la extracción de leche es importante para que usted y su bebé reciban los beneficios de salud. Hágalos saber que su apoyo hará que funcione para todos.
- Dígalos que las investigaciones demuestran que las mujeres que amamantan faltan menos al trabajo y que las compañías ahorran en costos de atención médica debido a que los bebés son más saludables.
- Explique que tomará sus descansos usuales para extraerse la leche y que recuperará el tiempo según sea necesario.
- Si sus compañeros de trabajo tienen que cubrirla mientras se encuentre fuera, devuelva el favor cuando sus compañeros de trabajo necesiten su ayuda.
- Escuche si sus compañeros de trabajo comparten historias sobre lactancia materna, incluso si no fue efectiva para ellos. Todos quieren que se les escuche y saber que son buenas madres o padres.

## Proveedor de cuidado infantil

- Dígale a su proveedor de cuidado infantil que para usted es importante continuar la lactancia materna y que su apoyo hará que esto sea más fácil para usted.
- Recuérdeles que los bebés amamantados se enferman menos, lo que significa que todos los bebés que asisten al lugar de cuidado infantil estarán más saludables.
- Pregunte si puede amamantar en el centro de cuidado infantil antes o después del trabajo o durante el periodo de comida.
- Pídale a su proveedor de cuidado infantil que no trate de alimentar a su bebé antes de que usted recoja al bebé.
- Alerta al proveedor de cuidado infantil que su bebé podría comenzar a alimentarse con más frecuencia durante la noche y menos durante el día. Esto se llama “cambio del ciclo de alimentación.” Esto es normal.
- Etiquete con claridad su leche extraída que lleva a su proveedor de cuidado infantil con la fecha y el nombre del bebé.
- Dele leche en pequeñas cantidades (1 a 3 onzas) para reducir los desperdicios.
- Dígale a su proveedor de cuidado infantil que hay capacitación disponible para designarse Amigo de la Lactancia. Encuentre las capacitaciones en [www.breastfeedcolorado.com](http://www.breastfeedcolorado.com) bajo la viñeta “Child Care”.

## Miembros de la familia

Hable con su pareja y miembros de la familia acerca de las formas en que pueden apoyarla, por ejemplo:

- Preparar la pañalera de su bebé todos los días.
- Limpiar el sacaleche y los accesorios, así como los biberones todos los días.
- Ayudar con las tareas del hogar, como el lavado de la ropa, tareas domésticas o las comidas.
- ¡Decirle que están orgullosos de usted!



## Mi plan de trabajo y lactancia

*Cuando regrese al trabajo después de mi permiso por maternidad, quiero ser una buena empleada a la vez que alimento a mi bebé. Mis proveedores de atención médica me han dicho que amamantar a mi bebé es una de las cosas más importantes que puedo hacer para nuestra salud. Un espacio limpio y privado y un descanso con un poco de tiempo adicional para extraerme la leche durante el día de trabajo me permitirá seguir los consejos de mi médico y darle leche a mi bebé mientras estemos separados.*

*Esto ayuda a nuestra compañía al reducir los costos de atención médica y el ausentismo. Proporcionar espacio y el tiempo para las pausas de lactancia también es la ley en los Estados Unidos y Colorado. ¡Su apoyo es importante para mí! Estos ajustes simples y temporales harán que resulte más fácil para mí darle lo mejor a mi bebé y a mi compañía.*

**REGRESO AL TRABAJO.** Me gustaría regresar al trabajo gradualmente, si es posible, para que mi bebé y yo podamos ajustarnos a estar separados. Algunas de las opciones que podemos discutir incluyen:

- Trabajar tiempo parcial o días más cortos durante un tiempo.
- Trabajar en un horario flexible (por ejemplo, quitar los miércoles).
- Trabajar desde casa.
- Traer a mi bebé pequeño a trabajar conmigo y compartir la información de [www.babiesatwork.org](http://www.babiesatwork.org)
- Otras ideas:

**TIEMPO.** Necesitaré extraerme la leche cada 2 o 3 horas mientras esté en el trabajo durante unos 20 minutos cada vez, sin contar el tiempo para llegar a la zona de lactancia materna. Utilizaré mis descansos usuales y mi periodo de comida. Estas adaptaciones son valiosas para mí. No abusaré de este tiempo, y si se necesita más tiempo que mi descanso usual, estoy dispuesta a:

- Entrar más temprano para compensar el tiempo.
- Salir del trabajo más tarde en el día para compensar el tiempo.
- Tomar el tiempo no remunerado.
- Otras ideas:

**LUGAR.** Necesitaré un área limpia y privada donde pueda extraerme la leche con seguridad durante estos descansos de lactancia. Un baño no es un lugar apropiado y no está permitido por la ley. El área también debe estar cerca de mi estación de trabajo e idealmente cerca de un lavamanos y un refrigerador. El espacio debe ser lo suficientemente grande para una silla y una superficie plana para el sacaleche. Necesitaré/no necesitaré electricidad para mi sacaleche. Algunas de las opciones que podemos discutir incluyen:

- La oficina privada de un gerente o supervisor.
- La oficina privada de un compañero de trabajo.
- Una sala de conferencias o de reunión.
- Una pequeña área que no esté mucho en uso y que pueda ser asegurada para la privacidad.
- Otras ideas:

**APOYO.** El apoyo de mi supervisor y compañeros de trabajo me ayudará a sentirme relajada y segura. Las investigaciones han demostrado que esto hace que la extracción de leche sea más eficiente y aumenta la lealtad de los empleados, la retención y creación de equipo.

**EDUCACIÓN.** Me gustaría participar en cualquier clase de lactancia materna, de nuevos padres de familia o en reuniones de grupos de apoyo que se ofrezcan en mi lugar de trabajo. Si mi compañía contrata a una consultora en lactancia, me gustaría utilizar esos servicios durante mi permiso por maternidad y una vez que yo regrese al trabajo.

Firma del empleador:

Fecha:

Firma del empleado:

Fecha:

## Cuídese

**Descanse lo suficiente.** Ser madre y trabajar o ir a la escuela puede ser cansador, sin importar cómo alimenta a su bebé. Descanse cuando pueda, duerma cuando el bebé está descansando y no tema pedir ayuda a sus familiares para las tareas del hogar y así poder concentrarse en usted y su bebé. BUENAS NOTICIAS: las investigaciones muestran que las hormonas de la lactancia les dan a las mamás lactantes hasta 45 minutos de sueño adicional cada noche.

**Hable con otras familias que amamantan a sus bebés.** Busque otras colegas que se extraen leche o amamantan en el trabajo, escuela o en su vecindario para compartir experiencias y obtener apoyo.

**Minimice el goteo.** Use protectores mamarios lavables o desechables dentro de su sostén para ayudarle a evitar que la leche le manche la ropa. También le ayudará extraerse la leche cada 2 a 3 horas. Use ropa en capas de manera que si accidentalmente gotea, tendrá un suéter o chaqueta para usar sobre su blusa. Cruce los brazos firmemente sobre su pecho si considera que la leche comienza a fluir cuando usted no está lista para ello. Es probable que tenga menos goteo después de aproximadamente 6 a 12 semanas, cuando la producción de leche se ha ajustado a las necesidades de su bebé.

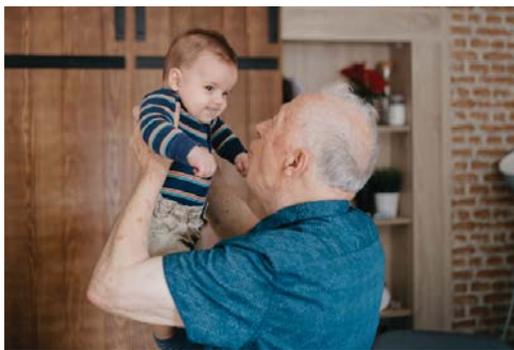
**Coma alimentos nutritivos.** Comer alimentos nutritivos le ayudará a sentirse mejor sobre sí misma y le dará energía adicional para manejar las tareas del trabajo y cuidar a su bebé.

## ¡WIC puede ayudar!

WIC apoya lactancia con:

- Información de lactancia
- Extractores de leche
- Clases de alimentación de bebés
- Grupos de apoyo de lactancia
- Consejeros de lactancia
- Comida adicional e información personalizada de nutrición
- Servicios individuales
- Recursos comunitarios

Para obtener más información sobre WIC, visite [www.ColoradoWIC.org](http://www.ColoradoWIC.org).



# **Mi lista de verificación para lactancia y trabajo**

## **Durante el permiso por embarazo y mi maternidad**

- Hablar con mi supervisor acerca de mis necesidades durante mi embarazo (consulte “Conversaciones”).
- Usar “Mi plan de lactancia y trabajo” para tomar una decisión con mi supervisor de las mejores opciones de tiempo y espacio para mis descansos de lactancia.
- Aprender todo lo que pueda acerca de la lactancia materna durante el embarazo.
- Hacer preguntas a mis compañeras consejeras de WIC, consultora en lactancia o proveedor de servicios médicos (doctora, matron, enfermera, etc).
- Amamantar exclusivamente cuando esté en casa con mi bebé.
- Preguntarle a mi proveedor de atención médica o WIC si será necesario un sacaleche y qué tipo sería el mejor para satisfacer mis necesidades. Practicar durante las mañanas o cuando tenga más leche.
- Encontrar un proveedor de cuidado infantil Amigo de la Lactancia Materna cerca de donde yo trabajo. Preguntarles cómo apoyarían mi deseo de continuar alimentando a mi bebé con mi leche y cómo el personal alimenta a los bebés a demanda, en lugar de alimentarlo en un horario estricto.
- Hablar con mi familia acerca de cómo pueden ayudarme.
- Hacer un ensayo para practicar dejar a mi bebé con la niñera y extraer leche durante el día.
- Llamar por teléfono a mi supervisor mientras estoy en maternidad y confirmar mi plan de lactancia y trabajo.
- ¡Regresar al trabajo con orgullo (con lo que necesite para extraerme leche y las fotos de mi bebé)!
- Llamar a mi compañera consejera de WIC, consultora en lactancia o a otra mamá que se ha extraído la leche en el trabajo para compartir experiencias y obtener apoyo.

# **Mi lista de verificación de las tareas diarias**

(Póngala en el refrigerador)

## **La noche anterior**

- Alistar la pañalera del bebé con pañales, de 2 a 3 mudas de ropa, juguetes favoritos y biberones/chupones para alimentar con leche materna. (¡Pídale ayuda a un miembro de la familia!)
- Colocar la ropa que me pondré para trabajar el día siguiente.
- Limpiar el sacaleche y sus accesorios (¡pídale a su pareja que le ayude!) y coloque el sacaleche y hielera en la puerta. Hacer preguntas a mi compañera consejera de WIC o consultora en lactancia.
- Empacar protectores mamarios adicionales.
- Preparar mi almuerzo con meriendas saludables.

## **Antes de salir del trabajo**

- Amamantar a mi bebé antes de levantarme de la cama para que el bebé esté tranquilo mientras me baño y visto.
- Dejar a mi bebé en pijama para ahorrar tiempo.
- Sacar la leche extraída del refrigerador y colocarla en la hielera.
- Llevarme el almuerzo, la pañalera y la hielera.

## **Si utilizo cuidado infantil**

- Asegurarme de que mi leche materna esté adecuadamente etiquetada con la fecha y el nombre de mi bebé.
- Proporcionar la leche en pequeñas cantidades (porciones de 1 a 3 onzas).
- Coordinar los tiempos de ir a dejar y recoger con el horario de alimentación de mi bebé.
- Si es posible, visitar el centro de cuidado infantil durante el día para alimentar a mi bebé.
- Cuando recoja a mi bebé, tomarme un tiempo para amamantarlo antes de salir.



Este documento está patrocinado por el Departamento de salud pública y medio ambiente de Colorado (Colorado Department of Public Health and Environment) mediante el Programa de subvenciones para el cáncer y las enfermedades cardiovasculares y pulmonares (CCPD siglas en inglés).

Este manual fue creado por Boulder County Public Health y adaptado para su uso en todo Colorado.

Por más información y recursos visite [www.breastfeedcolorado.com](http://www.breastfeedcolorado.com)



Colorado Breastfeeding Coalition | [www.cobfc.org](http://www.cobfc.org)



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment