

## El volver al trabajo o al colegio

Usted puede trabajar o ir al colegio y continuar la alimentación de pecho. Sea ingeniosa y haga lo que le conviene a usted. He aquí tres alternativas:

1. Encuentre una niñera o guardería cerca de su trabajo o colegio. Vaya donde está su bebé o que le traigan su bebé para alimentarlo.
2. Déle pecho a su bebé antes y después de ir al trabajo o al colegio. Realice una extracción manual o con la bomba en el trabajo o en el colegio. Déle la leche a la niñera para que se la dé al bebé al día siguiente.
3. Déle pecho a su bebé antes y después de ir al trabajo o al colegio. Pídale a su niñera que le dé fórmula (leche artificial para bebés) a su bebé mientras usted no está. Probablemente tenga que extraerse leche en el transcurso del día para su comodidad en las primeras semanas.

### Para continuar ofreciéndole leche materna a su bebé por solo:

#### 2 a 4 semanas antes de tiempo:

- Comience a extraerse leche unas cuantas veces al día cada día. Algunas mujeres sienten que es más fácil darle pecho a su bebé de un seno, mientras extraen la leche del otro. Trate de seguir el mismo horario que tendrá cuando regrese al trabajo o al colegio. Así podrá recolectar un buen abastecimiento de leche congelada.
- Déle pecho a su bebé y extraiga su leche estando en distintos lugares como donde sus familiares y amigos. Así será más fácil alimentar de pecho donde la niñera, en el trabajo y en el colegio.
- Cuando su bebé tenga por lo menos un mes de edad, pídale al papá del bebé, a la abuela u otro adulto que empiece a ofrecerle el biberón con leche materna una vez al día. Recuérdeles que tendrán que tener paciencia y tomará tiempo para que el bebé aprenda la nueva forma de comer.
- Realice **su** plan para combinar el trabajo o colegio con la alimentación de pecho.

#### Unos cuantos días antes de tiempo, practique su rutina de alimentación de pecho:

- Lleve a su bebé (y su leche materna) a la guardería o donde la niñera.
- Alimente de pecho a su bebé antes de salir y tan pronto sea posible al recoger al bebé o cuando llegue a casa.
- Anote la hora a la que suele alimentar al bebé y déle esta información a la niñera y pídale que le dé comida al bebé alrededor de estas horas.
- Pídale a la niñera que no le dé comida al bebé justo antes de que usted lo recoja.
- No se sorprenda si su bebé quiere ser alimentado con mayor frecuencia cuando ustedes están juntos. Trate de no ofrecerle el biberón y menos con fórmula (leche artificial para bebés) cuando estén juntos. Entre más alimento de pecho, más leche tendrá.
- Alimente de pecho más veces durante la noche y en sus días libres.
- De ser posible, coordine el entrar al trabajo más tarde la primera semana.
- De ser posible, trate de trabajar medio tiempo al principio.

### Si usted planea darle a su bebé leche materna y fórmula (leche artificial para bebés):

#### 2 semanas antes de tiempo:

- Escoja una fórmula (leche artificial para bebés) fortificada con hierro.
- Poco a poco empiece a ofrecer fórmula (leche artificial para bebés) cuando tenga que estar separada de su bebé.
- Cada semana sustituya tan solo una comida al día con fórmula (leche artificial para bebés).
- Examine bien a su bebé en busca de indicaciones de problemas con la fórmula (leche artificial para bebés). Si su bebé muestra síntomas de problemas con la fórmula, usted puede retornar a la alimentación natural exclusiva.

**Recuerde que lo mejor es darle a su bebé solamente leche materna por los primeros seis meses.**

**Cualquier tiempo que invierta brindando alimentación de pecho es bueno para usted y para su bebé.**

*Illustrated by: Lisa Penny.*

*Developed by: Nutrition Section, Idaho Dept. of Health and Welfare, Statehouse, Boise, ID 83720-1001, 1989.*

*Adapted and reprinted, with permission, by the Florida Department of Health, WIC and Nutrition Services.*



DH 150-279, 1/03

WIC provee oportunidades iguales a todos.

FLORIDA  
**WIC**

**Aspectos básicos de la alimentación con leche materna**

**RECOLECCIÓN Y  
ALMACENAMIENTO  
DE SU LECHE**



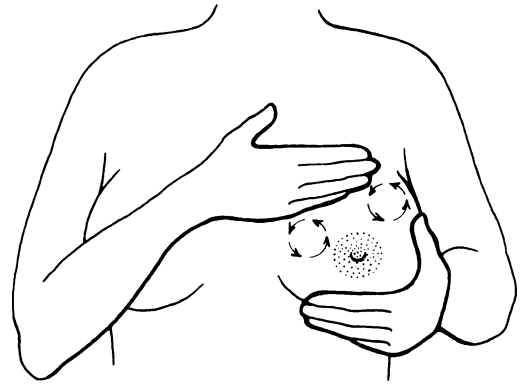
## La recolección de su leche\*

Usted puede recolectar (sacarse) su leche si no es capaz de darle el pecho a su bebé. Esto puede hacerse mediante la extracción manual o mediante una bomba. Las bombas de mano son ideales para las madres que solo tienen que sacarse leche de vez en cuando. Las bombas eléctricas de tamaño mediano o completo que pueden extraer leche de ambos senos a la vez, ahorran tiempo y son muy eficientes. Usted podría obtener una bomba manual o podría pedir prestada una bomba eléctrica de la clínica WIC. Las bombas para senos también las puede adquirir de su grupo local de La Leche League o un punto de venta o alquiler de bombas para senos. Pídale información y ayuda a su asesor WIC de alimentación materna.

Lave la bomba y el recipiente en el cual piensa recolectar su leche en agua jabonosa caliente; enjuague bien. Un recipiente de margarina o un cono plástico para café sirven para la extracción manual. Con la práctica, usted podrá extraer leche directamente a una botella de recolección.

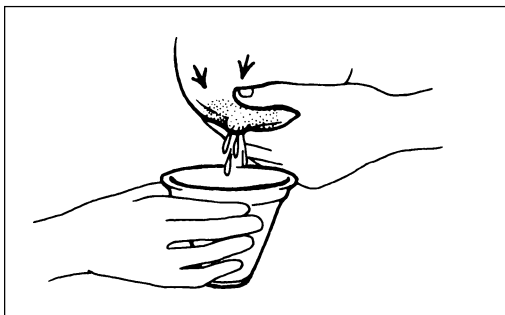
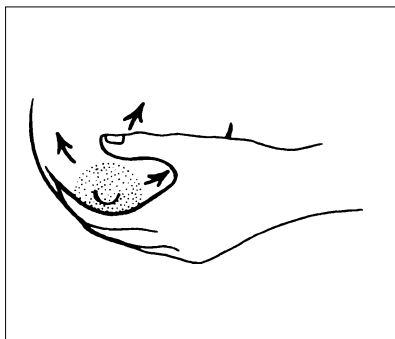
Empiece lavándose las manos muy bien con agua y jabón. Colóquese un paño tibio sobre sus senos para ayudar a que fluya la leche. (Las primeras veces sería bueno que practicara esto en la ducha).

Hágase masajes en los senos por unos cuantos minutos. Esto se hace al colocar una mano debajo de su seno para apoyarlo. Apriete levemente realizando un movimiento circular con su otra mano. Dese masajes desde varios puntos iniciales, siempre empezando en el pecho y dirigiéndose hacia el pezón. Repita esto en el otro seno.



### La extracción manual

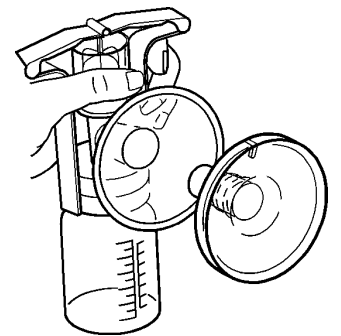
Coloque sus dedos y el pulgar aproximadamente a una pulgada del pezón. Apriete hacia sus costillas y exprima hacia adentro y hacia abajo del pezón.



Mueva su mano alrededor del seno y continúe. Almacene su leche en un recipiente limpio.

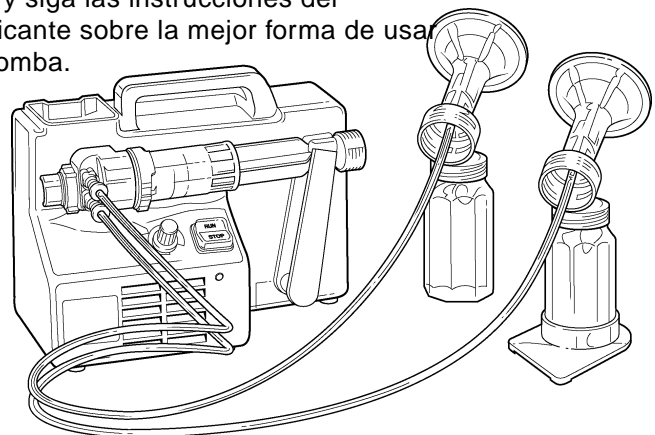
### La bomba manual

Lea y siga las instrucciones del fabricante sobre la mejor forma de usar la bomba.



### La bomba eléctrica

Lea y siga las instrucciones del fabricante sobre la mejor forma de usar la bomba.



Cuando la cantidad de leche empiece a disminuir, cambie de seno. Luego dése masajes en ambos senos y extraiga más. La extracción de leche se torna más fácil con la práctica y mejora cuando su abastecimiento de leche está a un alto nivel. La mayoría de las madres producen más leche en las mañanas. No se desanime si solo puede extraer un poco de leche al principio. Entre más practique, más fácil será.

## Cómo almacenar su leche

1. Almacene su leche en botellas de vidrio o plástico duro estériles o en bolsas, específicamente para almacenar leche humana, que se puedan poner en el congelador.
2. Vierta suficiente leche para una porción en cada botella. No la llene excesivamente.
3. Coloque la fecha en una etiqueta con cinta adhesiva.
4. Puede almacenar su leche:
  - Hasta por 8 días a 39°F en la nevera
  - Hasta por 3 a 4 meses en un compartimiento del congelador con puerta independiente.
  - Hasta por 6 meses o más en un congelador separado que se mantenga a cero grados Fahrenheit.
5. La leche se puede tener en una nevera común en el trabajo o en la guardería. Los Centros E.U. para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Administración de la Seguridad y la Salud Ocupacional de los E.U., plantean que la leche humana no requiere de manejo especial o almacenamiento en recipientes por separado.
6. Si usted no tiene una nevera o congelador a su alcance al recolectar su leche, ponga su leche en un recipiente dentro de otro con hielo.
7. Haga uso de la leche más antigua primero.
8. Para descongelar, coloque la leche en un recipiente pequeño con agua tibia. No permita que el agua entre en contacto con la tapa de la botella. Agite la botella levemente para mezclar bien. No hierva ni ponga la leche en el microondas.
9. Deberá extraerse leche manualmente o con la bomba aproximadamente cada tres horas.

\* Esta información es aplicable a las madres que: tienen bebés saludables, a término; que almacenan su leche para su uso en casa (no para el uso de hospital); quienes se lavan las manos antes de la extracción y usan recipientes que se han lavado en agua jabonosa caliente y se han enjuagado.