

## Lista de verificación para preparar su regreso al trabajo

- Pregunte en su lugar de trabajo donde puede sacarse leche, acceder a un refrigerador para guardar su leche, y si puede tomar períodos cortos de descanso cuando necesita sacarse leche.
- Practique sacarse leche con el método que escoja.
- Asegúrese de que su bebé tomará una mamadera (o que puede tomar la leche en una taza, si tiene suficiente edad).
- Asegúrese de tener mamaderas suficientes por lo menos para dos días: las necesarias para ir echando leche exprimida para un día, la cantidad necesaria de mamaderas para un día para mandar con su bebé a la guardería, y tal vez unas mamaderas extra (puede sacarse un poco más de leche y congelarla para otra vez).
- Compre dos envases con aislación térmica y "freezer bricks": uno para poner la leche a llevar a la guardería para la primera infancia, y otro para llevar la leche exprimida a casa después del trabajo.
- Recuerde, si está amamantando, la opción más segura es evitar el consumo de alcohol y mantener al bebé alejado del humo del cigarrillo.



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Español (Spanish)



## Lactancia materna y regreso al trabajo

### Breastfeeding and returning to work

Por mayor ayuda y asesoramiento

Raising Children Network  
[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

Australian Breastfeeding Association  
1800 MUM 2 MUM (1800 686 2 686)  
[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

[www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Toda la información contenida en esta publicación es correcta al mes de junio 2013

10149 June 2013



Australian Government  
Department of Health and Ageing



**Regresar al trabajo no significa que usted no pueda continuar dando de mamar a su bebé. Continuar dándole el pecho puede ser algo especial para compartir entre usted y su bebé, a medida que ambos se acostumbran a una nueva rutina. Si el bebé tiene unos cuantos meses y está lactando bien, a menudo estará bastante contento con un plan de alimentación mixta de mamadas combinadas con leche materna ofrecida en una mamadera o taza.**

**Puede continuar dándole el pecho en la mañana y en la tarde (o más a menudo según sea su horario de trabajo), y sacarse leche para que se la den cuando usted esté en el trabajo. Exprimir sus senos aun cuando esté lejos de su bebé mantendrá su producción de leche, y le dará una reserva para usar en las horas en que esté fuera.**

## Cómo exprimir la leche materna

La leche materna puede exprimirse a mano, con un sacaleche manual o eléctrico. Según lo que decida, practique sacarse leche antes de volver a trabajar, y obtenga ayuda si fuera necesario. Sáquese leche siguiendo una rutina similar a la habitual de dar el pecho.

Asegúrese de que su bebé puede tomar mamadera o, si tiene más de ocho meses, ofrézcale una taza. Si es difícil lograr que el bebé empiece a tomar mamadera, haga unas cuantas pruebas antes de enviarle a una guardería, donde otra persona le dará la mamadera.

Si no desea sacarse leche, o después de un tiempo le resulta demasiado difícil hacerlo, continúe dándole de mamar mañana y tarde y ofrézcale fórmula láctea durante el día. Si la lactancia materna está bien establecida, muchas madres pueden continuar produciendo suficiente leche para estas mamadas menos frecuentes.

**“Continuar dándole el pecho puede ser algo especial para compartir entre usted y su bebé...”**

## Lactancia materna al regresar al trabajo

Antes de regresar al trabajo, sáquese un poco de leche extra al fin de cada mamada durante uno o dos días. Guarde la leche en la casa en el refrigerador o freezer, asegurándose de que tiene suficiente para enviar con su bebé a la guardería para la primera infancia.

Hable con la guardería para la primera infancia, ya que allí la ayudarán a manejar esta nueva rutina de alimentación. También le informarán de sus políticas con respecto a la leche materna que se lleva al lugar.

Para llevar su leche a la guardería, cuide de ponerla en mamaderas plásticas esterilizadas, listas para usar. Lleve las mamaderas en un envase con aislación térmica con un “freezer brick” (barra congelada), y asegúrese de que estén claramente marcadas, con una etiqueta o bolígrafo a prueba de agua, con el nombre completo del niño y la fecha.

