





## Usted puede continuar lactando cuando regrese al trabajo o a la escuela

Si su bebé no está con usted, puede usar un extractor de leche y guardarla para alimentar a su bebé más tarde, esto ayudará a que su cuerpo siga produciendo leche. Si va estar lejos de su bebé por largo tiempo y no se extrae su leche, su cuerpo producirá menos leche.

### Antes de regresar

Por lo menos dos semanas antes de regresar al trabajo o a la escuela, empiece a extraer su leche 1 ó 2 veces al día. Esto le ayudará a aprender a usar el extractor de leche. Guarde en el congelador, la leche que se extraiga, para dársela a su bebé cuando usted no esté presente para amamantarlo.

Ya cuando su bebé esté lactando bien, puede darle su leche materna en botellas. Puede ser que su bebé necesite practicar el beber de una botella. Pídale a otra persona que le dé la botella al bebé las primeras veces. Es mejor que usted espere en otro cuarto. Si usted está cerca cuando su bebé esté practicando beber de la botella, su bebé va querer lactar y puede enojarse. Pronto su bebé aprenderá que está bien tomar leche materna de una botella. Esto puede tomar tiempo.

Dígale a la persona que cuida de su bebé o a la guardería, que prefiere alimentar a su bebé sólo con leche materna hasta que cumpla 6 meses.

- Comparta con la persona que cuida de su bebé o con la guardería, la información de cómo guardar la leche materna, en la nevera o en el congelador.
- Enséñele como preparar las botellas con la leche materna.
- Si la leche materna está congelada, enséñele como descongelar y calentar la leche de forma segura.
- Dígale a qué horas come y cuánta leche materna necesita cada vez que come.
- Pídale que escriba la hora de la última vez que el bebé comió, para que su bebé tenga hambre y esté listo para lactar cuando usted esté con él otra vez.

### Prepárese

Dígale a su jefe, al representante de recursos humanos u oficina de personal, o a su asesor escolar que usted quiere continuar lactando cuando regrese al trabajo o a la escuela. Pídale que le ayude a encontrar un espacio para que usted use el extractor de leche. El espacio debe ser limpio, seguro y privado. No puede ser un baño.

Planee su tiempo de receso para usar el extractor. La mayoría de las mujeres necesitan de 15-25 minutos para extraerse la leche, pero otras mujeres necesitan más tiempo. Pregunte si puede tomar recesos más largos si los necesita.

Pregunte si puede, por un tiempo, trabajar o asistir a la escuela tiempo parcial o si puede trabajar o estudiar desde su casa.

Pregunte si hay una nevera donde pueda guardar la leche que se extraiga mientras esté en el trabajo o en la escuela.

### Consejos para tener éxito

- Si es posible, haga arreglos para que le traigan a su bebé o vaya donde su bebé para poder lactarlo durante sus recesos.
- Pídale a la persona que cuida de su bebé o a la guardería, un espacio cómodo para poder lactar cuando lleve, recoja o visite al bebé. Amamante al bebé antes de dejarlo, e inmediatamente cuando esté con su bebé otra vez.
- Amamante a su bebé cuando esté en su casa lo más que pueda, en la mañana, la noche, y los fines de semana.
- Aprenda su “número mágico” que es la cantidad de veces que su bebé lacta cuando usted está con él todo el día. Cuando vaya a trabajar o a estudiar, trate de lactar o de extraerse la leche la misma cantidad de veces que su “número mágico”. Esto le ayudará a su cuerpo a producir más leche.

