

### Volver al Trabajo o a la Escuela

**¡Sí, puede seguir amamantando cuando vuelva al trabajo o a la escuela!**

Amamantar es bueno para su bebé, para usted **y para su empleador**. Los bebés que toman leche materna son más sanos. Esto significa menos tiempo sin ir a trabajar. Amamantar cuando llega a casa es una manera relajante de sentirse cerca de su bebé.

**Pida al personal del WIC, a su enfermera o médico que le ayuden a planificar**

- ¿Qué edad tendrá su bebé cuando vuelva al trabajo o a la escuela?
- ¿Qué tan seguido y cuándo está tomando pecho su bebé?
- ¿Necesitará que alguien le cuide a su bebé?

**¿Necesitará sacarse leche?**

Depende de la edad de su hijo y del número de horas que estará fuera. Los niños más grandes toman pecho menos seguido. Algunas mujeres amamantan más seguido durante la noche, por lo que sus bebés no necesitan alimentarse tan seguido durante el día. Su cuerpo se adaptará a períodos más largos entre alimentaciones o sacadas de leche.

Si no puede sacarse leche manualmente o con una bomba para sacar leche, o amamantar a su bebé durante el día, puede darle fórmula mientras esté fuera. De esta manera, su bebé se seguirá beneficiando con la leche materna y ustedes pueden seguir teniendo este momento tan especial juntos.

**Consiga una persona que cuide a su bebé o guardería que la apoye**

- Infórmeles sobre su plan de seguir amamantando.
- Pregúnteles si puede amamantar a su bebé cuando lo deje o lo recoja, o durante su descanso a la hora del almuerzo.





### Hable con su empleador o con el(la) enfermero(a) de la escuela

- ¿Puede volver al trabajo o a la escuela medio tiempo o comenzar un jueves o viernes?
- ¿Dónde puede sacarse leche?
- ¿Hay algún refrigerador para guardar su leche? (Si no lo hay, puede usar una lonchera con aislamiento y un cubo de hielo artificial que se pueda volver a congelar.)
- ¿Cuándo son sus descansos? Por ley, los empleadores en Minnesota deben darle un tiempo de descanso razonable sin paga y proporcionar un lugar (no el área del excusado) para sacarse leche.

### Prepárese con anticipación

- Si tiene planes de sacarse leche, comience unas semanas antes de volver al trabajo o a la escuela. Puede guardar la leche en el congelador, en caso de que le falte leche materna fresca. Póngale una etiqueta a la leche con el nombre de su bebé y la fecha en que se la sacó.
- Consiga una bomba para sacar leche que le acomode. Muchas veces la aseguranza cubrirá el costo de una bomba. Una bomba doble es rápida y ayudará a mantener su provisión de leche. Pida ayuda a su enfermera o especialista en lactancia.
- Si su bebé toma bien de pecho, intente darle un biberón 1 ó 2 semanas antes de volver al trabajo o a la escuela. También pida a alguien más que lo intente. Si su bebé no toma bien del biberón, pruebe con otro tipo de chupón y biberón, o hasta con un vasito o cuchara.
- Haga una prueba antes de volver al trabajo o a la escuela. Intente dejar a su hijo en la guardería o con un familiar.
- Si puede, encuentre ropa que le permita amamantar o sacarse leche fácilmente, como prendas de dos piezas o ropa diseñada para amamantar.