Un día en la vida de una mamá que trabaja y se saca la leche

- Antes de irse a dormir:
  - Lave las partes del sacaleches y los biberones, déjelas secar al aire.
  - Prepare bocadillos y almuerzo para el día siguiente .
- En la mañana:
  - DÉ PECHO al bebé antes de prepararse para el trabajo.
  - Empaque las partes del sacaleches, los biberones y el hielo para su hielera.
  - DÉ PECHO al bebé en la guardería y deje su leche materna marcada con el nombre de su bebé.
- En el trabajo:
  - Muchas mamás mantienen su producción de leche si se sacan la leche o dan pecho cada 2 a 3 horas por 10 a 15 minutos.
  - Lávese las manos antes y después de sacarse la leche.
  - Muchas madres descubren que producen más leche, si se relajan, respiran profundo, se dan masaje en los senos y/o miran una foto de su bebé antes de sacarse la leche.
  - Lave bien las partes del sacaleches y conéctelas para que estén listas para usarlas la próxima vez.
- Al llegar a la guardería:
  - DÉ PECHO a su bebé antes de regresar a casa.
- Al llegar a casa:
  - Anote la fecha y el nombre de su bebé en los biberones.
  - Ponga su leche en el refrigerador para el día siguiente o congélela si no la va a usar en 24 horas.
  - DÉ PECHO siempre y cuando su bebé lo desee.

Si no tiene suficiente leche materna, pida al cuidador de su bebé que PRIMERO le alimente con su leche y después ofrezca la fórmula. Su leche no deberá ser mezclada con fórmula. Si su bebé tiene más de seis meses, las comidas sólidas también son una buena opción.**¡Cada gota de su leche es como ORO, asegúrese de que su bebé la reciba primero!**

Ejemplo de un día de trabajo y sacándose la leche

Hora	Actividad	Lugar
6:00 AM	Dé Pecho	Casa
7:30 AM	Dé Pecho	Guardería
10:30 AM	Sáquese leche – tiempo de descanso	Trabajo
12:30 PM	Sáquese leche (o dé pecho)	Trabajo o en la guardería*
3:00 PM	Sáquese leche – tiempo de descanso	Trabajo
5:30 PM	Dé Pecho	Guardería o casa
Otras horas	Dé Pecho, Dé Pecho, Dé Pecho	¡EN CUALQUIER LUGAR!

* Algunas mamás escogen una guardería cerca de su trabajo, para poder visitarlo a la hora de almuerzo y dar pecho. Encuentran que esto funciona mejor para ellas aunque necesitarán trabajar más tarde.

SU HORARIO

Hora	Actividad	Lugar

Rev.09.16.11

Northeast Valley Health Corporation - Programa de WIC
Breastfeeding Task Force of Greater Los Angeles
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.