

## Eduque a sus compañeros de trabajo:

- Comparta este folleto con sus compañeros de trabajo.
- Comparta la información acerca de:
  - Por qué la leche materna es importante para su bebé.
  - Cómo se benefician ellos al estar usted trabajando en lugar de estar en casa cuidando un niño enfermo.
- Encuentre otras madres que se han sacado su leche
  - Pídale ayuda para planear los tiempos del descanso y encontrar un lugar para sacarse la leche.

## *¿Qué puede hacer si su empleador no cumple con los requisitos de la Ley de California de Acomodar la Lactancia Materna?*

- Reúnase con su empleador, comparta este folleto y pídale que le apoyen.
- Si no le ayudan, usted puede llenar formas de reclamo:
  - Para más información
    - <http://www.breastfeedingworks.org/self-advocacy>
  - Para ayuda
    - [info@breastfeedla.org](mailto:info@breastfeedla.org); (213) 596-5776

## WIC le ayudará con información y apoyo de la lactancia materna con los siguientes folletos:

- Cómo dar pecho mientras trabaja o va a la escuela
- Cómo sacar y guardar la leche materna para su bebé
- Amamantar a los bebés: es bueno para las guarderías
- Un día en la vida de una mamá que trabaja y se saca la leche



Northeast Valley Health Corporation - Programa de WIC  
Breastfeeding Task Force of Greater Los Angeles

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Trabajar y dar pecho: sí es posible

## ¡El dar pecho es importante!

- Su leche es un regalo precioso.
- Dar pecho es la mejor manera de reconectarse con su bebé.



## Su leche nunca pierde su poder:

- Cuando los niños crecen, tocan más personas y cosas que contienen gérmenes. Su leche ayuda a su bebé a mantenerse sano.
- La Academia Americana de Pediatría recomienda el dar pecho por lo menos un año porque es importante para el crecimiento y desarrollo de su bebé.