

# Amamantar: Regreso al Trabajo

Para muchas mamás, causa muchas emociones y es estresante tener que regresar al trabajo después del nacimiento del bebé, especialmente si van a amamantar.

Extrañarás a tu bebé, y también te preocuparás sobre tener que incluir sesiones de bombeo en tu horario, o de la cantidad que tengas que extraerte.

Sigue esta lista de consejos para ayudarte con la transición del regreso al trabajo y que sea más fácil para ti y tu bebé.

**DEBES:** Empezar a bombear tu leche unas cuantas semanas antes de regresar al trabajo. Te dará oportunidad de practicar el proceso.

**Antes de tu primer día del regreso al trabajo: DEBES:**  
Confirmar en tu trabajo para asegurar que tienes espacio disponible para extraer tu leche y adecuados descansos durante el día para hacerlo.

**DEBES:** Tratar de extraer tu leche a la misma hora o con la frecuencia como tu bebé esté amamantando. Esto ayudará a que tu cuerpo recuerde de seguir produciendo la cantidad de leche que necesita tu bebé.

**DEBES:** Asegurarte que tienes todos los materiales para poder bombear tu leche con éxito antes de tu primer día de regreso al trabajo.

Los materiales incluyen: una bomba de leche confiable, biberones limpios, almohadillas adicionales para el pecho, y una blusa adicional para cambiarte, en caso de que te ensucies.

**DEBES:** Almacenar tu leche materna en una hielera con bolsas de hielo si tu oficina no tiene un lugar para refrigerarla.

Si te olvidas una pieza de la bomba o no tienes acceso a una bomba eléctrica o manual:

**DEBES:** Exprimir la leche del seno manualmente.

**DEBES:** Usar la mano para hacer masaje y comprimir el seno para exprimir la leche.

**DEBES:** Beber bastante agua cuando uses la bomba de leche.

**DEBES:** Hablar con tu pareja o el cuidador de tu bebé sobre la importancia de continuar amamantando y como pueden apoyarte.

**DEBES:** Hablar sobre un horario de alimentación y la frecuencia de alimentar a tu bebé y decir que necesitas tiempo adicional para bombear tu leche.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Amamantar: Regreso al Trabajo

Dejar a tu bebé en casa y regresar al trabajo la primera vez es estresante.

Sigue esta lista de consejos para formular un plan de bombeo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

