

Consejos para el éxito: SACARSE LECHE EN EL TRABAJO



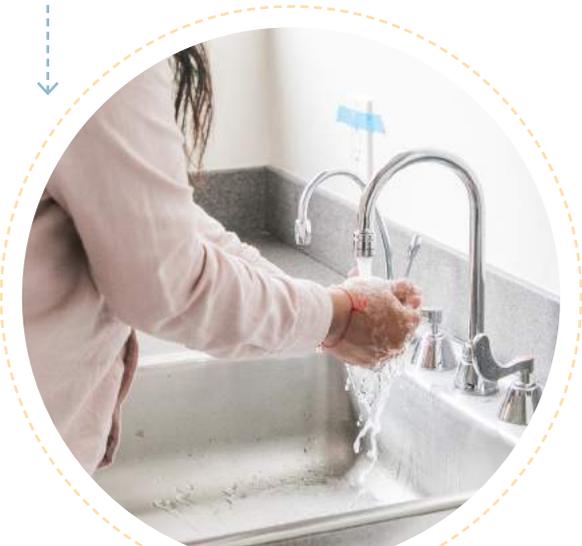
MANTENGA TODO LIMPIO

Antes de extraerse la leche, lávese las manos bien con jabón y agua. Si no tiene disponible jabón y agua, utilice un desinfectante para manos con al menos 60 por ciento de alcohol. Mantenga limpios el área que usa, y su sacaleches y biberones.

¿Cómo puedo mantener limpias las piezas de mi sacaleches?

Enjuague con agua jabonosa las piezas que entran en contacto con su leche. En la casa, lave su kit de extraerse la leche con agua caliente jabonosa. Deje que las piezas se sequen durante la noche. No lave los tubos del sacaleches.

- * Nunca ponga un sacaleches eléctrico en el agua



HABLE CON SU JEFE

Antes de volver al trabajo, hable con su jefe sobre su decisión de extraerse la leche. Juntos, decidan cuál cuarto va a usar para extraerse la leche.

- * Este cuarto debe:
 - ✓ Ser privado y seguro
 - ✓ Tener un enchufe para su sacaleches
 - ✓ No ser el baño

Si el cuidador de su bebé está cerca de su trabajo, pida permiso a su jefe para ir allí para amamantar durante su descanso del almuerzo.

Use su leche
extraída dentro de 4
días o congele para
usar más tarde.

TENGA LOS ARTÍCULOS ADECUADOS

- * Para extraerse la leche en el trabajo, va a necesitar:

- ✓ Su sacaleches y el equipo
- ✓ Envases para almacenar su leche extraída
- ✓ Una bolsa insulated
- ✓ Paquetes de hielo para mantener su leche fría
- ✓ Toallitas de lactancia reutilizables o desechables
- ✓ Desinfectante para manos y suministros para limpiar las piezas del sacaleches





Consejos para el éxito: SACARSE LECHE EN EL TRABAJO



MI LISTA DIARIA PARA EL TRABAJO

Esta lista puede ayudar a asegurar que tenga todo listo para el día.

LA NOCHE ANTERIOR

- Empacar la pañalera con pañales, 2 a 3 cambios de ropa, juguetes favoritos, y biberones/tetinas, tazas o cucharas para alimentar al bebé con mi leche extraída. (Pedir ayuda a un familiar.)
- Escoger la ropa que voy a llevar para ir al trabajo el próximo día.
- Limpiar las piezas del sacaleches (pedir ayuda a mi pareja) y colocar sacaleches y bolsa insulada cerca de la puerta.
- Empacar toallitas protectoras de lactancia extras.
- Preparar mi almuerzo con bocadillos saludables.

ANTES DE SALIR PARA EL TRABAJO

- Amamantar al bebé.
- Dejar al bebé en su pijama para ahorrar tiempo.
- Llevar a la guardería: pañalera y bolsa insulada con mi leche extraída.
- Llevar al trabajo: almuerzo, sacaleches, envases limpios para mi leche, y bolsa insulada.



LECCIÓN:
VOLVER AL TRABAJO
O A LA ESCUELA

Tome esta lección para excelentes consejos sobre:

- Alimentar a su bebé cuando está en el trabajo.
- Prepararse para estar lejos de su bebé.
- Conocer sus derechos.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **El embarazo y los primeros 6 meses del bebé**
- Elija la lección: **Volver al trabajo o a la escuela**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.