



**IABLE**

Institute for the Advancement  
of Breastfeeding &  
Lactation Education



# Working & Breastfeeding El Trabajo y la Lactancia

**Dec, 2016**

<i>English</i>	<i>Spanish</i>
<b>Return to Work Recommendations for Mom</b>	<b>Volver a Trabajar: Recomendaciones para Madres</b>
Let your employer know of your pumping needs before you return to work, and discuss different scheduling options to accommodate breastfeeding and child care such as longer lunch times in order to nurse the baby. Also, discuss possibly going back to work part time for the first 1-2 weeks, to get the hang of pumping and being away from the baby.	Antes de regresar a trabajar, informe a su empleador que usted necesita extraerse leche y hable sobre las distintas opciones de horarios para adaptarse a la lactancia y a los horarios del cuidado de su bebé como por ejemplo, períodos más largos para almorzar, para poder amamantar a su bebé. Además, hable sobre la posibilidad de volver a trabajar media jornada durante la primera o segunda semana, de modo de poder adaptarse a la extracción de leche materna y a estar separada de su bebé.
Find a supportive daycare who will support your efforts to continue nursing, and who is comfortable with breastmilk storage and handling. For example a supportive daycare provider will communicate with you at the end of the day if the baby is hungry but it is almost time to pick up the baby.	Encuentre una guardería que colabore con sus esfuerzos para continuar con la lactancia y que no tenga problemas de almacenar y manipular leche materna. Por ejemplo, una guardería que colabore con la lactancia se comunicará con usted al final del día de cuidado infantil para informarle si el bebé tiene hambre pero ya es casi la hora de buscar a su bebé.
If the employer does not have a lactation program, share information about the Break Time for Nursing Mothers Law	Si el empleador no tiene un programa de lactancia, comparta información sobre la Ley del Tiempo de Descanso para Madres Lactantes.
Find out from the employer if any other women have pumped milk at work, in order to learn tips from other colleagues.	Averigüe a través del empleador si hubo otras mujeres que se extrajeron leche en el trabajo, con el objetivo de obtener consejos de otras colegas.
Take as much maternity leave as possible to recover from delivery, and to establish a strong breastfeeding routine.	Tómese la mayor cantidad de días de licencia por maternidad como pueda para recuperarse luego del parto y para establecer una rutina de lactancia más ordenada.
Start storing 1-2 ounces of breastmilk a day approximately 1 month before returning to work. Store the milk in 2-4 ounce increments. The best time	Comience a almacenar de 1 a 2 onzas de leche materna por día durante un mes aproximadamente antes de regresar a trabajar. Guarde la leche en recipientes que contengan de 2 a 4 onzas. El mejor

to pump for storing extra milk is after the baby's first am feeding. This is when the milk supply is highest.	momento para extraerse leche para guardar es después del primer amamantamiento de la mañana del bebé. En este momento el volumen de leche es mucho mayor.
Introduce a bottle to the baby before going back to work.	Introduzca un biberón en la rutina del bebé antes de volver a trabajar.
Plan your pumping schedule before you go back to work. Try to pump as often as the baby typically feeds at home, or every 2-3 hours for very young babies. After the baby is approximately 4 months old, the baby won't feed as often, so the number of pumpings at work usually decrease over time.	Planifique sus horarios de extracción de leche antes de volver a trabajar. Trate de extraerse leche con tanta frecuencia como pueda mientras el bebé se alimente en casa, o cada 2 o 3 horas en el caso de bebés muy pequeños. Luego de que el bebé tiene aproximadamente 4 meses, ya no necesitará amamantarlo con tanta frecuencia por lo cual cada vez necesitará extraerse menos leche en el trabajo.
Use a good quality pump at work that will do a good job emptying the breasts in 10-15 minutes. Some employers have hospital grade pumps in lactation rooms. Otherwise, it is best to buy a good quality double electric pump, or rent one. Make sure you are comfortable using the pump before going back to work.	Use un sacaleches de buena calidad en el trabajo que le permita vaciar los pechos correctamente en 10 a 15 minutos. Algunos empleadores disponen de los sacaleches que se usan en los hospitales y tienen salas de lactancia. De lo contrario, recomendamos comprar un buen sacaleches eléctrico doble, o bien alquilar uno. Asegúrese de estar cómoda usando el sacaleches antes de regresar a trabajar.
If the employer does not have a space designated for pumping, work with your employer or supervisor to find a private place at work. The room should be private, secure, have an electrical outlet and ideally a sink for washing hands and pump parts. The bathroom is usually not an acceptable place to express milk since it can be unsanitary, and it can be hard to operate a breast pump in a toilet stall.	Si el empleador no tiene un espacio diseñado para extraerse leche, hable con su empleador o supervisor para encontrar un lugar reservado en su trabajo. La habitación debe ser privada, segura, tener un tomacorriente e idealmente un lugar para lavarse las manos y lavar el sacaleches. El baño generalmente no es un lugar aceptable para extraerse leche, ya que es poco higiénico y puede ser difícil manejar un sacaleches sentada en un inodoro.
Several tips to promote letdown during pumping include:	Algunos consejos para promover la bajada de leche durante el momento de la extracción:
1. Think about the baby in order to relax. Bring a photo, an article of baby clothing or blanket, or a toy.	1. Piense en su bebé para relajarse. Lleve una foto, una prenda de vestir o manta, o bien un juguete de su bebé.
2. Try to sit and relax in a comfortable position, ideally in a place that won't be interrupted by others.	2. Trate de sentarse y relajarse en una posición cómoda, idealmente en un lugar donde los demás no la interrumpen.
3. Massage the breasts and rub the nipples before pumping to promote letdown.	3. Masajee los pechos y frótese los pezones antes de comenzar a extraerse leche para que ésta baje mejor.