



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Tips for Lactating Parents During the Holidays

Recomendaciones para familias lactantes durante las vacaciones

The holidays can be a very busy time for families. In many families, the lactating parent takes on the tasks of planning gifts, meals, and travel to see family and friends. You may also feel obligated to host others if grandparents or other family are nearby. It is very common for all of the added tasks and activities to disrupt breastfeeding and pumping routines. This can lead to a change in milk production as well as your baby's sleep schedule. As the parent of a new infant, you and anyone else in your household should be protective of your needs and your baby's needs to ensure that you are able to maintain your breastfeeding relationship and milk production while also having an enjoyable holiday. It is totally fine to let others handle the planning and cooking and hosting this year. You should feel empowered to take your baby to another room or location for a feeding or nap, to maintain their routine regardless of where you are. Here are some tips for you to consider during the holidays:

Las vacaciones pueden ser una época muy ocupada para las familias. En muchas familias, la madre lactante asume las tareas de planificar regalos, comidas y viajes para ver a familiares y amigos. También puede sentirse obligada a hospedar a otros si los abuelos u otros familiares están cerca. Es muy común que todas las tareas y actividades adicionales interrumpen las rutinas de lactancia y extracción. Esto puede conducir a un cambio en la producción de leche, así como en el horario de sueño de tu bebé. Como madre de un recién nacido, tu y cualquier otra persona en tu hogar deben proteger tus necesidades y las de tu bebé para garantizar que puedas mantener tu relación de lactancia y producción de leche mientras disfrutas de unas vacaciones agradables. Está totalmente bien dejar que otros se encarguen de la planificación, la cocina y el alojamiento este año. Debes sentirte capaz de llevar a tu bebé a otra habitación o lugar para alimentarlo o dormir la siesta, para mantener su rutina sin importar dónde se encuentre. Aquí hay algunas recomendaciones a tomar en cuenta durante las vacaciones:

What if You Don't Want to Go?

Many parents wonder if they should travel during holiday time, especially if they have a newborn or an infant who is more vulnerable to severe illness such as a premature infant. Some parents feel completely overwhelmed with the idea of packing and traveling, especially if breastfeeding has been challenging or if the lactating parent has had postpartum health issues. Holidays also involve stress in visiting family with whom there are strained relationships, not to mention the risk of contracting illnesses such as colds, diarrhea and influenza. It is absolutely reasonable to tell friends and family that this is not the year for you to travel, and you would be happy to join them virtually. Talk to your physician to validate your concerns- they will likely agree with you! Tell your relatives that your physician agreed

¿Qué pasa si no quieres ir?

Muchas familias se preguntan si deberían viajar durante las vacaciones, especialmente si tienen un recién nacido o un bebé que es más vulnerable a enfermedades graves, como un bebé prematuro. Algunas familias se sienten completamente abrumadas con la idea de empacar y viajar, especialmente si amamantar ha sido un reto o si la madre lactante ha tenido problemas de salud posparto. Las vacaciones también implican estrés al visitar a la familia con la que hay relaciones tensas, sin mencionar el riesgo de contraer enfermedades como resfriados, diarrea e influenza. Es absolutamente razonable decirle a amigos y familiares que este no es el año para viajar y que estarías feliz de unirte a ellos virtualmente. Habla con tu médico para validar tus preocupaciones; ¡es probable que estén de acuerdo contigo! Dile a tus

<p>that it would be best for you to stay home. Don't feel guilty. Asking a family with an infant and/or young children to travel is expecting a lot, and you have every right to do what you need to take care of yourselves and your children.</p>	<p>familiares que tu médico estuvo de acuerdo en que sería mejor que se queden en casa. No te sientas culpable. Pedirle a una familia con un bebé y/o niños pequeños que viaje es esperar mucho, y ustedes tienen todo el derecho de hacer lo necesario para cuidar de ustedes y de sus hijos.</p>
<p>Maintain Your Breastfeeding or Pumping Routine</p> <p>The key to adequate milk production is adequate milk removal. Do your best to feed your baby as you usually would and keep an eye out for their typical feeding times or feeding cues. The milk you are providing gives your baby nourishment and sustenance but is also essential to providing immune protection to them during a period when they will be exposed to more people and illnesses. If you are visiting away from home, ask your partner and/or friends and family members to help you find safe, restful places to feed your baby or to pump, where you won't be disturbed.</p>	<p>Mantén tu rutina de lactancia o extracción de leche</p> <p>La clave para una adecuada producción de leche es la extracción adecuada de leche. Haz todo lo posible para alimentar a tu bebé como lo harías normalmente y ten pendiente sus horas típicas de alimentación o señales de alimentación. La leche que le estás dando a tu bebé lo nutren y sustentan, y también es esencial para brindarle protección inmunológica durante un período en el que estará expuesto a más personas y enfermedades. Si estás de visita fuera de casa, pide a tu pareja y/o amigos y familiares que te ayuden a encontrar lugares seguros y tranquilos para amamantar a tu bebé o extraer leche, donde no te molesten.</p>
<p>Eat, Drink, and Rest</p> <p>Make sure to prioritize taking care of yourself! Providing your milk for your baby is a lot of work and takes sufficient energy and time. It is important to take the time to rest, eat nutritious meals, and drink water to stay nourished and hydrated. You may want to enlist the help of a partner, parent or other loved one to help make sure you are eating, drinking, and taking time to recharge. Allow others to do the planning, prepping, and hosting if you can.</p>	<p>Comer, Beber y Descansar</p> <p>¡Asegúrate de priorizar el cuidado de ti misma! Proporcionar tu leche para tu bebé es mucho trabajo y requiere suficiente energía y tiempo. Es importante tomarte el tiempo para descansar, consumir comidas nutritivas y beber agua para mantenerte nutrida e hidratada. Es posible que desees solicitar la ayuda de tu pareja, madre u otro ser querido para asegurarte de que estás comiendo, bebiendo y tomando tiempo para recargar energías. Permite que otros hagan la planificación, la preparación y el alojamiento si puedes.</p>
<p>Look Out for Herbs That Can Impact Milk Production</p> <p>Keep an eye out for sage, peppermint oil, and parsley in holiday foods. These may all reduce milk production, so limit how much you have of them.</p>	<p>Cuidado con las hierbas que pueden afectar la producción de leche</p> <p>Cuidado con la salvia, el aceite de menta y el perejil en las comidas festivas. Todas estas pueden reducir la producción de leche, así que limita la cantidad de las mismas.</p>
<p>Tips on Travel</p> <p>Bring healthy snacks and plenty of water while traveling. Build in extra time during your travel to allow for breaks to breastfeed and/or pump, and time for rest. If you anticipate needing to pump, bring your pump with you on the plane, train or in the car. For airline travel in the USA, visit the TSA (Transportation Security</p>	<p>Recomendaciones sobre viajes</p> <p>Lleva refrigerios saludables y suficiente agua mientras viajas. Planifica tiempo adicional durante tu viaje para permitir descansos para amamantar y/o extraer leche, y tiempo para descansar. Si crees que necesitarás extraer, lleva el extractor contigo en el avión, el tren o el automóvil. Para viajes en avión en los EE. UU., visita el</p>

<p>Administration) website for detailed information on traveling with a breast pump and expressed breastmilk. Breastfeeding is permitted in all public areas, including airplanes, and trains, wherever you are legally allowed to be.</p>	<p>sitio web de la TSA (Administración de Seguridad en el Transporte) para obtener información detallada sobre cómo viajar con un extractor de leche y leche materna extraída. Está permitido amamantar en todas las áreas públicas, incluidos aviones y trenes, dondequiera que sea legalmente permitido que estés.</p>
<p>Illness in the Family</p> <p>If you fall ill during the holidays, your milk production can decrease due to fever, vomiting, diarrhea, and insufficient fluid intake. Additionally, if your nursing child becomes ill, they may breastfeed less frequently or take smaller volumes, which can put you at risk for overfullness, plugs, mastitis, and a drop in milk production. If you and/or your child are ill, make sure to take time to rest, keep up on your fluids, and pump if needed to maintain your milk production.</p> <p>If you are planning to use any over-the-counter medications for your illness, be careful with cold medications. Decongestants such as pseudoephedrine and phenylephrine should be avoided as these are very effective at decreasing milk production. Diphenhydramine (Benadryl) may also decrease milk production when taken on a daily basis. Occasional use is usually not a problem. See our Medications During Lactation handout for more information.</p>	<p>Enfermedad en la familia</p> <p>Si te enfermas durante las vacaciones, tu producción de leche puede disminuir debido a la fiebre, los vómitos, la diarrea y la ingesta insuficiente de líquidos. Además, si tu hijo lactante se enferma, es posible que mame con menos frecuencia o tome cantidades más pequeñas, lo que puede ponerte en riesgo de senos hinchados, ductos tapados, mastitis y disminución de la producción de leche. Si tu y/o tu hijo están enfermos, asegúrate de tomarte un tiempo para descansar, mantenerte al día con los líquidos y extraer si es necesario para mantener tu producción de leche.</p> <p>Si planeas usar algún medicamento de venta libre para tu enfermedad, ten cuidado con los medicamentos para el resfriado. Deben evitarse los descongestionantes como la pseudoefedrina y la fenilefrina, ya que son muy eficaces para disminuir la producción de leche. La difenhidramina (Benadryl) también puede disminuir la producción de leche cuando se toma a diario. El uso ocasional no suele ser un problema. Consulta nuestro folleto Medicamentos durante la lactancia para obtener más información.</p>