



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Working and Lactation *Trabajo y Lactancia*

Return to Work Recommendations for a Lactating Parent	Recomendaciones para combinar la lactancia y el regreso al trabajo
<p>Let your employer know of your pumping and breastfeeding needs before you return to work. Inform your employer about how often you will need to pump, and how long you expect pumping will take. You may be planning to have your baby brought to you for feeding, or you may want to change your work schedule so that you can go home or to the daycare for lunch, in order to breastfeed. Also, you may want to discuss returning to work part-time for the first 1-2 weeks, to get the hang of pumping and being away from the baby.</p>	<p>Infórmale a tu empleador sobre tus necesidades de amamantar y extraerte antes de regresar al trabajo. Infórmale sobre la frecuencia con la que necesitarás extraer y cuánto tiempo esperas que tome la extracción. Es posible que estés planeando que te traigan a tu bebé para que lo amamantes, o que desees cambiar tu horario de trabajo para poder ir a casa o a la guardería a almorzar, a fin de amamantar. Además, es posible que desees hablar sobre regresar al trabajo a tiempo parcial durante las primeras 1 o 2 semanas, para familiarizarte con la extracción y estar lejos del bebé.</p>
<p>Find a supportive daycare that will support your efforts to continue nursing and is comfortable with human milk storage and handling. For example, a supportive daycare provider will communicate with you at the end of the day if the baby is hungry, for direction on whether they should feed the baby or wait for you to pick up the baby. They will also support paced-bottle feeding and understand how to avoid overfeeding babies. They also acknowledge that breastfed babies drink smaller volumes less often than formula fed babies.</p>	<p>Encuentra una guardería que te apoye en tus esfuerzos para continuar amamantando y que se sientan cómodos con el almacenamiento y manejo de la leche materna. Por ejemplo, un proveedor de cuidado infantil que te apoya se comunicará contigo al final del día si el bebé tiene hambre, para que le indiques si deben alimentar al bebé o esperar a que lo recojas. También apoyarán la alimentación pausada con biberón y comprenderán cómo evitar la sobrealimentación de los bebés. También reconocen que los bebés amamantados consumen volúmenes más pequeños con menos frecuencia que los bebés alimentados con fórmula.</p>
<p>If the employer does not have a lactation program, share information about the US Federal Break Time for Nursing Mothers Law.</p>	<p>Si el empleador no tiene un programa de lactancia, comparte información sobre la Ley Federal de EE. UU. sobre el Tiempo de Descanso para Madres Lactantes.</p>
<p>Find out from the employer if any other people have pumped milk at work, in order to learn tips from colleagues.</p>	<p>Averigua con el empleador si alguna otra persona se ha sacado leche en el trabajo, para aprender recomendaciones de tus colegas.</p>
<p>Take as much parental leave as possible to recover from delivery, and to establish a strong breastfeeding relationship. Your job during your leave is to recover, establish your milk production, and bond with and learn to care for your baby. This is not a vacation and you are</p>	<p>Toma la mayor cantidad de tiempo posible de licencia por maternidad para recuperarte del parto y establecer una relación sólida a través del amamantamiento. Tu trabajo durante tu licencia es recuperarte, establecer tu producción de leche y vincularte con tu bebé y aprender</p>

<p>not taking a break from work – you are taking a medically necessary leave. Take as much time as possible so you can recover and care for your baby.</p>	<p>a cuidarlo. Estas no son vacaciones y no estás tomando un descanso del trabajo, estás tomando una licencia médicamente necesaria. Tómate el mayor tiempo posible para que puedas recuperarte y cuidar a tu bebé.</p>
<p>You will want to store milk in the freezer in preparation for your first day back to work. Consider expressing a small volume of milk several days a week, starting about 3-4 weeks before returning to work. It is best to express milk immediately after a feeding, which avoids taking milk away from the baby for the next feeding. Many people will hand express or pump immediately after their first morning feed when milk production is highest. Try to avoid removing more than 2-4 oz (60-120ml) per day, since the extra milk expression can drive up milk production and increase the risk of mastitis and/or plugged ducts. Once you have collected 2-4 oz (60-120ml) in the refrigerator, label it with the date of the oldest expressed milk and freeze it in bottles or bags.. Aim to provide a minimum of 1-1.5 oz (30-45ml) for every hour that you will be gone. Many people provide 10-15 oz (300-450ml) of frozen/fresh milk for the first day back to work. See our handout on Human Milk Storage</p>	<p>Querrás almacenar leche en el congelador en preparación para tu primer día de regreso al trabajo. Considera extraer un pequeño volumen de leche varios días a la semana, comenzando unas 3-4 semanas antes de volver al trabajo. Lo mejor es extraer la leche inmediatamente después de una alimentación, lo que evita quitarle la leche al bebé para la próxima alimentación. Muchas personas extraen leche manualmente o se sacan leche inmediatamente después de la primera toma de la mañana, cuando la producción de leche es más alta. Trata de evitar extraer más de 2 a 4 onzas (60 a 120 ml) por día, ya que la extracción adicional de leche puede aumentar la producción de leche y aumentar el riesgo de mastitis y/o ductos obstruidos. Una vez que hayas recolectado 2-4 oz (60-120 ml) en el refrigerador, etiquétalo con la fecha de la leche extraída más antigua y congélala en botellas de biberones o bolsas. Trata de almacenar un mínimo de 1-1.5 oz (30-45 ml) por cada hora que te vas. Muchas personas almacenan de 10 a 15 onzas (300 a 450 ml) de leche congelada/fresca para el primer día de regreso al trabajo. Ver nuestro folleto sobre Almacenamiento de la leche materna</p>
<p>Consider introducing a bottle to the baby before going back to work. It may be helpful for the lactating parent to be out of the house when the bottle is introduced. If possible, see if the caregiver or daycare provider can practice bottle feeding the baby before going back to work. If your baby does not take the bottle, do not stress! See our Handout on Bottle Refusal.</p>	<p>Considera darle un biberón al bebé antes de volver al trabajo. Puede ser útil que estés fuera de la casa cuando se introduce el biberón. Si es posible, mira si el cuidador o el proveedor de la guardería puede practicar la alimentación pausada con biberón del bebé antes de volver al trabajo. Si tu bebé no toma el biberón, ¡no te estreses! Ver nuestro folleto sobre Rechazo al biberón.</p>
<p>Plan your pumping schedule before you go back to work. Try to pump at least every 3 hours if the baby is under 6 months, unless the baby breastfeeds less often such as every 4 hours. Many parents find a mid-morning session, a lunchtime session, and a mid-afternoon session to be adequate. Some parents also pump prior to starting their work day and/or at the end of the day if they have a long commute. You may be able to pump less often you have high milk production. The goal is to pump a minimum of 1-1.5 oz (30-45ml) for every hour that you and the infant are separated. Feed this freshly expressed milk the following day. Fresh milk is higher in protein, vitamins, antioxidants, and has antibodies against any germs that you and the baby have encountered in the last few days.</p>	<p>Planifica tu horario de extracción antes de volver al trabajo. Trata de extraer al menos cada 3 horas si el bebé tiene menos de 6 meses, a menos que el bebé mame con menos frecuencia, como cada 4 horas. Muchas madres consideran que una sesión a media mañana, una sesión a la hora del almuerzo y una sesión a media tarde son adecuadas. Algunas madres también se extraen la leche antes de comenzar su día de trabajo y/o al final del día si tienen un viaje largo. Es posible que puedas extraer con menos frecuencia si tienes una alta producción de leche. El objetivo es extraer un mínimo de 1 a 1.5 oz (30 a 45 ml) por cada hora que tú y el bebé estén separados. Alimenta esta leche recién extraída al día siguiente. La leche fresca es más rica en proteínas, vitaminas, antioxidantes y tiene anticuerpos contra cualquier</p>

<p>Frozen milk is still excellent, but second best to fresh milk.</p>	<p>microbio que tú y el bebé hayan estado expuestos en los últimos días. La leche congelada sigue siendo excelente, pero la segunda mejor después de la leche fresca.</p>
<p>Use a good quality double electric pump at work that will do allow you to finish milk expression in 12-15 minutes. Some employers have dedicated rooms with hospital grade pumps. Make sure you are comfortable using the pump before going back to work.</p>	<p>Usa un extractor eléctrico doble de buena calidad en el trabajo que te permita terminar la extracción de leche en 12-15 minutos. Algunos empleadores tienen salas dedicadas con extractores de grado hospitalario. Asegúrate de sentirse cómoda usando el extractor antes de volver al trabajo.</p>
<p>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 never an acceptable place to express milk since it is unsanitary. The Federal Labor Standards Act states that employees should never be expected to express milk in the bathroom.</p>	<p>Si el empleador no tiene un espacio designado para la extracción, trabaja con tu empleador o supervisor para encontrar un lugar privado en el trabajo. La habitación debe ser privada, segura, tener un tomacorriente e idealmente un fregadero para lavarte las manos y las piezas del extractor. El baño nunca es un lugar aceptable para extraer leche ya que no es higiénico. La Ley Federal de Normas Laborales establece que nunca se debe esperar que los empleados extraigan leche en el baño.</p>
<p>Find out from your employer where you can store your expressed breastmilk. If there is no refrigerator at work, a cooler with cold packs works well. If there is a refrigerator, there is no concern for your milk 'infecting' food or other products in the refrigerator. However, you might feel most comfortable placing your milk in a lunch bag in the refrigerator, so that the milk is not inadvertently spilled or tampered with in any way.</p>	<p>Averigua con tu empleador dónde puedes almacenar tu leche materna extraída. Si no hay refrigerador en el trabajo, una hielera con compresas frías funciona bien. Si hay un refrigerador, no hay preocupación de que tu leche 'infecte' los alimentos u otros productos en el refrigerador. Sin embargo, es posible que te sientas más cómoda colocando la leche en una bolsa de almuerzo en el refrigerador, de modo que la leche no se derrame ni se manipule inadvertidamente de alguna manera.</p>
<p>Several tips to promote letdown during pumping include:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Think about the baby in order to relax. Bring a photo, an article of baby clothing, an audio recording, a blanket, or a toy. • Try to sit and relax in a comfortable position, ideally in a place that won't be interrupted by others. • Lightly massage or tickle the breasts and rub the nipples before pumping to promote letdown. • Try to enjoy your pumping break! Treat yourself to a special snack, favorite music, or an engaging book, unless you feel compelled to keep up with work tasks to avoid having to stay late. 	<p>Varias recomendaciones para promover la bajada durante la extracción incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piensa en el bebé para relajarte. Lleva una foto, una prenda de bebé, una grabación de audio, una manta o un juguete. • Trata de sentarte y relajarte en una posición cómoda, idealmente en un lugar que no sea interrumpido por otros. • Masajea ligeramente o haz cosquillas en los senos y frota los pezones antes de extraer para promover la bajada. • ¡Intenta disfrutar de tu descanso para extraer leche! Disfruta de un refrigerio especial, tu música favorita o un libro que te guste, a menos que te sientas obligada a mantenerte al día con las tareas del trabajo para evitar quedarte hasta tarde.