



Breastfeeding & Returning to Work



Breastfeeding Coalition
of Delaware

1. KNOW YOUR RIGHTS

Delaware law (Senate Bill 212) states that employers may not discriminate against pregnant or lactating (breastfeeding) women, and must make reasonable accommodations (space and break time) for breastfeeding or pumping.

2. FIND SPACE

Employers must provide a private space (that is not a bathroom) in which mothers can pump during the workday. Before you return to work, ask your employer what space will be available for your use.

3. FIND TIME

Based on your work schedule, plan for times to express milk. You will likely need at least 20 minutes about 2-3 times during a typical 8-hour work day. The number of times you pump would ideally be equal to the number of times that your baby will eat while you are apart.

4. FIND STORAGE

Work with your employer to figure out where you can store your breast milk. Breast milk can be stored safely in a staff refrigerator. Bring a cooler with ice packs if a refrigerator isn't available.

5. ASK AROUND

Get tips from women at your company who have successfully breastfed after returning to work.

6. ATTEND CLASSES

Attend prenatal classes at your local hospital, WIC clinic or workplace, or local breastfeeding support meetings such as La Leche League.

7. GET A PUMP

The Affordable Care Act (Section 2174) requires most health insurance plans to cover the cost of a breast pump with no co-pay. Your lactation consultant, insurance company, local hospital, WIC or Public Health department can help you find out how to get a pump.

8. ESTABLISH A GOOD MILK SUPPLY

Put your baby to the breast within the first hour after birth and 8 or more times every 24 hours. Avoid using bottles or pacifiers for the first month of your baby's life, or at least until breastfeeding is going well.

9. PRACTICE PUMPING

After breastfeeding is going well, add some pumping sessions and begin to freeze milk in preparation for your return to work. Have a back-up plan in case your freezer loses power. Having problems pumping? Contact a lactation consultant! Also, have others practice bottle feeding your milk to your baby. You may need to try different bottles to see which baby takes most easily.

10. RETURN TO WORK

Start gradually if possible. For example, go back on a Thursday or Friday or before a few days off, take Wednesdays off for the first few weeks to get a mid week break, work a split shift and use your mid day break to visit your baby, or find child care close to work where you can breastfeed your baby during breaks. Childcare providers in DE are required to support breastfeeding.

RESOURCES:

Breastfeeding Coalition of Delaware: www.delawarebreastfeeding.org • U.S. Office on Women's Health <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/nursing-moms.html> and click, "Office on Women's Health - Pumping Moms": <http://kellymom.com/category/bf/pumpingmoms/> • Back to work basics: <http://www.workandpump.com/gettingstarted.htm>
Safe storage of breast milk: https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm



La Lactancia Maternal y el Regreso al Trabajo



Breastfeeding Coalition
of Delaware

1. CONOCE TUS DERECHOS

La ley de Delaware (proyecto del senado 212) establece que los empleadores no pueden discriminar a las mujeres embarazadas o lactantes (amamantando), y deben de hacer acomodaciones razonables (espacio y tiempo de descanso) para amamantar o bombear.

2. ENCONTRAR ESPACIO

Los empleadores deben de proveer un espacio privado (que no sea un baño) en el que las madres puedan bombear durante el día de trabajo. Antes de volver a trabajar, pregúntele a su empleador qué espacio estará disponible para su uso.

3. ENCONTRAR TIEMPO

Basado en su horario de trabajo, planifique un tiempo para extraer la leche. Es posible que necesite por lo menos 20 minutos, aproximadamente 2-3 veces al día durante un día típico de trabajo de 8 horas. Sería ideal si el número de veces que usted se extraiga la leche fuera el mismo número de veces que su bebé comería mientras están separados.

4. BUSCAR ALMACENAMIENTO

Hable con su empleador para averiguar dónde puede almacenar su leche materna. La leche materna se puede almacenar con seguridad en un refrigerador personal. Traiga un refrigerador de cargar almuerzo con bolsas de hielo si no hay un refrigerador disponible.

5. PREGUNTE

Obtenga consejos de las mujeres de su empresa que han amamantado con éxito después de regresar a trabajar.

6. ASISTIR A CLASES

Asista a clases prenatales en su hospital local, clínica WIC o lugar de trabajo, o reuniones locales de apoyo a la lactancia como La Liga La Leche.

7. CONSEGUIR UNA BOMBA

La Ley del Cuidado de la Salud a Bajo Precio (Sección 2174) requiere que la mayoría de los planes de seguro médico cubran el costo de una bomba de leche sin co-pago. Su consultora de lactancia, compañía de seguros, hospital local, WIC o el Departamento de Salud Pública puede ayudarle a encontrar cómo obtener una bomba.

8. ESTABLECER UN BUENA PRODUCCIÓN DE LECHE

Ponga a su bebé en su pecho dentro de una hora después de su nacimiento y ocho o más veces cada 24 horas. Evite usar botellas o chupetes durante el primer mes de vida de su bebé o al menos hasta que la lactancia esté bien establecida.

9. PRACTICA EL BOMBEO

Después de que la lactancia materna esté bien establecida, agregue algunas sesiones de bombeo y comience a congelar la leche en preparación para su regreso al trabajo. Tenga un plan de respaldo en caso de que su refrigerador pierda energía. ¿Tiene problemas bombeando? ¡Contacte a una consultora de lactancia! También haga que otros practiquen la alimentación con biberón de su leche a su bebé. Puede que tenga que probar diferentes botellas para ver cuál su bebé toma más fácilmente.

10. REGRESO AL TRABAJO

Si es posible, empiece gradualmente. Por ejemplo, regrese un jueves o un viernes o antes de unos días de descanso a mitad de semana, tome los miércoles libres durante las primeras semanas de vuelta, trabaje un turno dividido y use su descanso de medio día para visitar a su bebé o encuentre una guardería de niños cerca de su trabajo donde usted pueda amamantar a su bebé durante los descansos. Los proveedores de cuidado infantil de Delaware están obligados a apoyar la lactancia materna.

RECURSOS:

Breastfeeding Coalition of Delaware: www.delawarebreastfeeding.org • U.S. Office on Women's Health <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/nursing-moms.html> and click, "Office on Women's Health - Pumping Moms": <http://kellymom.com/category/bf/pumpingmoms/> • Back to work basics: <http://www.workandpump.com/gettingstarted.htm>
Safe storage of breast milk: https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm