



Dándole al bebé el pecho cuando está ocupada o trabajando

Ya sea que trabaje, vaya a la escuela o de compras, usted puede darle el pecho al bebé. Alguien puede darle de comer al bebé cuando usted no esté en casa. A continuación se presentan algunas opciones:

- Usted puede utilizar un extractor de leche materna (sacaleche) en el trabajo y almacenarla para su bebé. La persona que cuida al bebé puede ofrecérsela en una taza o biberón.
- Usted puede darle el pecho cuando esté con su bebé y la persona que cuida al bebé puede ofrecerle la fórmula cuando usted tenga que salir. (Atención: Su bebé recibirá menos beneficios de salud de esta manera).
- Usted puede combinar las dos opciones anteriores extrayendo leche materna y también ofreciendo algo de fórmula. (Esto les conviene a las mamás que pueden extraer leche materna solamente una vez al día).

Espere hasta que su bebé tenga 4 semanas antes de que usted le ofrezca un biberón. Si usted ofrece el biberón demasiado pronto, su bebé puede confundirse por el nuevo tipo de pezón y negar a alimentarse con el seno. La mejor manera de evitar la confusión sobre el pezón de biberón es utilizar una taza para la alimentación. Aún los bebés pequeñitos pueden aprender cómo tomar leche en una taza. Pida a una enfermera o a una empleada de WIC que le enseñe cómo hacerlo.

Puede ser mejor si otra persona le ofrece la taza o el biberón ya que su bebé deseará alimentarse con el seno cuando esté con usted. Permita que su bebé se acostumbre a tomar el biberón o la taza antes de que usted empiece a salir. Si usted sólo tiene que irse por unas cuantas horas, déle el pecho al bebé un poco antes de salir. De esa manera su bebé podría no tener que comer sino hasta que usted regrese.

Dándole al Bebé la Leche Materna

Hable con una empleada de WIC acerca de un sacaleche que le convendrá a usted. Empiece extrayendo y almacenando su leche unas cuantas veces al día, siguiendo las instrucciones del fabricante en la etiqueta. Almacénela en el congelador para que así su bebé tenga una provisión lista cuando salga. Empiece a prepararse unas cuantas semanas por adelantado.

Intente utilizar el sacaleche en diferentes sitios. Esto le ayudará a acostumbrarse al proceso.

Haga los arreglos por adelantado con su empleador o con la escuela para utilizar el sacaleche durante los horarios del almuerzo y los periodos de descanso o 'coffee breaks'.

Vístase con ropa suelta para que sea más fácil utilizar el sacaleche. Los conjuntos de ropa de dos piezas con botones o cierres al frente son los mejores.

Dándole al Bebé la Fórmula

Comience reemplazando una alimentación de leche materna con fórmula una vez al día. Escoja una hora cuando usted no estará en casa. Por ejemplo, si usted planea trabajar de las 7:00 de la mañana a las 4:00 de la tarde, reemplace la alimentación de mediodía con fórmula cada día. Espere por lo menos 4 días antes de reemplazar otra alimentación adicional de la de mediodía. Espere por lo menos 4 días entre cada alimentación que reemplace. Si usted reduce las alimentaciones de leche materna demasiado rápido, se le pondrán llenos los senos y se sentirá incómoda. Si siente que sus senos están llenos y delicados cuando no está con su bebé, puede extraer manualmente un poco de leche para sentirse más cómoda.

Usted puede limitar la cantidad de fórmula que su bebé necesita dándole el pecho más a menudo cuando no está trabajando. Eso ayuda a que usted mantenga amplia provisión de leche y también es más saludable para su bebé porque recibirá más leche materna y menos fórmula. Si la persona que cuida a su bebé se preocupa porque no toma mucha fórmula cuando está con ella durante el día, explíquele que su bebé prefiere alimentarse con el seno más frecuentemente cuando está con usted.

Consejos para cuando regrese al trabajo o a la escuela

Déle el pecho al bebé inmediatamente antes de salir. Anote el horario de alimentación de su bebé y pídale a la persona que lo cuida que siga el horario. También pídale que no le dé fórmula al bebé inmediatamente antes de que usted regrese para que así usted pueda darle el pecho en su lugar. Planee regresar a su trabajo/escuela un viernes para que así usted pueda descansar el fin de semana después de este cambio nuevo.