



La Lactancia Maternal y el Regreso al Trabajo

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

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 copago. 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 una 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.

