



## Mamás trabajadoras

## La lactancia cabe en mi horario.

### ¡SÍ, LAS MAMÁS TRABAJADORAS TAMBIÉN AMAMANTAN!

Hacer malabares con el trabajo, la escuela, la familia, los amigos u otras demandas puede que te hagan sentir nerviosa por amamantar o preguntarte si vale la pena aunque estés poco tiempo en casa. La lactancia vale definitivamente la pena, para tu bebé, para ti y para toda tu familia. Con apoyo y cariño, puedes disfrutar de todos los beneficios que proporciona.

Tu leche está hecha especialmente para el bebé. La leche materna ayuda al desarrollo del cerebro del bebé y es más fácil de digerir para ellos, lo que conlleva menos problemas de estómago. Los bebés que amamantan se enferman menos. La lactancia reduce el riesgo de que el bebé sufra infecciones respiratorias y gastrointestinales, eccemas, diabetes, obesidad y síndrome de muerte súbita infantil (SIDS). En otras palabras, la leche materna es el alimento perfecto para el bebé.

Amamanta aunque pases poco tiempo en casa. Es vuestro momento especial. No te lo pierdas por no haber ni siquiera empezado. No solo es bueno para tu bebé, sino que es bueno para ti. Amamantar tras dar a luz ayuda a las mamás a recuperarse del parto antes y también reduce el riesgo de sufrir cáncer de mama, cáncer de ovarios y diabetes. Muchas mamás con horarios apretados encuentran la manera de organizar la lactancia.



# apoyo y cariño®

AYUDAN A LA LACTANCIA

## ORGANIZA LA LACTANCIA SEGÚN TU HORARIO.

Cuando estés con el bebé, ofrécele el pecho al menos cada 2 o 3 horas. Si duerme toda la noche, considera despertarlo a la hora que te acuestes para una toma adicional. Sácate la leche cada 2 o 3 horas si tu bebé tiene entre 0 y 6 meses, y cada 3 o 4 horas si tu bebé tiene 6 meses o más. Así seguirás produciendo.

Puedes darle al bebé leche materna aunque no estés con él. Pide información a tu profesional de la salud o clínica WIC sobre cómo sacarte la leche. ¡Es más fácil de lo que crees! También pueden hablar sobre cómo conservar la leche materna y cómo producir el máximo de leche para tu bebé.

## DEJA QUE OTRA PERSONA LE DÉ EL BIBERÓN, NO TÚ.

Una de las cosas favoritas del bebé cuando amamanta es que ocurre cuando estás con él. No es de extrañar que la mayoría de los bebés se tomen el biberón o el vaso mejor cuando se los da otra persona: el papá, la niñera, un abuelo. Respira. Has producido y guardado leche para que otra persona pueda alimentarlo cuando no estás. A los bebés normalmente les va bien con los biberones cuando mamá no está. Practica usando una bomba sacaleches y ayuda al bebé a acostumbrarse a tomar leche materna en biberón unas semanas antes de que vuelvas al trabajo o la escuela. Amamanta justo antes de irte y tan pronto como vuelvas a casa.

¡Tu bebé se alegrará mucho de verte y amamantar a tu llegada!

## BUSCA APOYO Y CARIÑO EN AQUELLOS QUE TE RODEAN.

¿Vale la pena amamantar con una agenda apretada? ¡Sí! Las mamás como tú, a las que les ha ido bien, te contarán lo cercanas que se sentían a sus bebés aunque no estuvieran siempre con ellos. También te contarán el apoyo y el cariño que recibieron de su familia y amigos.

Puedes organizar la lactancia según tu horario.

Estarás orgullosa y tu bebé crecerá sano y fuerte.

