

Mi lista de verificación para la lactancia y el trabajo

Durante el embarazo y el descanso de maternidad

- Hablar con mi supervisor sobre mis necesidades durante el embarazo (ver “Cómo hablar con su supervisor”).
- Usar “Mi plan de lactancia y trabajo” para decidir junto con mi supervisor cuáles son las mejores opciones de horario y lugar para tomar los descansos de lactancia.
- Aprender todo lo que pueda sobre la lactancia durante mi embarazo.
- Hacer preguntas a mi orientadora del WIC o a mi especialista en lactancia.
- Practicar la lactancia exclusiva cuando esté en casa con mi bebé.
- Preguntar al WIC si necesitaré un extractor de leche y cuál es el mejor para mí según mis necesidades. Practicar por la mañana o en el momento en que tenga más leche.
- Buscar un proveedor de cuidado infantil que apoye la lactancia y esté cerca de mi trabajo.
- Hablar con mi familia sobre cómo pueden ayudarme.
- Hacer la prueba de dejar a mi bebé con la niñera y extraerme leche durante el día.
- Llamar a mi supervisor durante mi licencia por maternidad y confirmarle mi plan de lactancia y trabajo.
- ¡Volver al trabajo con orgullo!
- Llamar a mi orientadora del WIC, a la especialista en lactancia o a otra mamá que se haya extraído leche en el trabajo para que me apoye y compartamos nuestras experiencias.