

# Orgullo

*Estoy orgullosa de que aunque trabajo tiempo completo, todavía le doy leche materna a mi bebé. Es difícil trabajar y tener un bebé. La lactancia es nuestro momento especial de vinculación afectiva. Es una gran manera de mezclar el trabajo y la maternidad. El mejor momento del día es cuando llego a casa y amamanto a mi bebé.*



## WIC me ayuda al:

- Proporcionar un extractor de leche
- Contactarme con una compañera consejera
- Ofrecer apoyo y asesoría cuando lo necesite

## Extracción de leche materna

- Planéelo con anticipación. Extraiga la leche antes de regresar al trabajo o escuela.
- La lactancia solamente (sin usar fórmula) le ayudará a su cuerpo a saber cómo producir suficiente leche para su bebé.
- Planee momentos de extracción cuando no esté con su bebé y momentos para amamantar cuando usted y su bebé estén juntos.
- Encuentre un lugar sin ruido y cómodo para la extracción y relájese.
- Mire una foto de su bebé mientras se saque la leche.
- Mantenga las manos, el extractor y los recipientes limpios.
- Esté preparada. Aprenda a sacarse la leche de forma manual sin el extractor. Pídale a alguien del personal de WIC que le enseñe cómo hacerlo.



## Almacenar la leche materna

- Nunca deje la leche materna a temperatura ambiente.
- Coloque la leche materna dentro del refrigerador o en un enfriador con hielo.
- Utilice la leche extraída en las siguientes **48 horas** o congélela para su uso posterior.
- La leche materna puede congelarse por hasta seis meses.
- Una vez descongelada, úsela dentro de las siguientes 24 horas.
- NO la vuelva a congelar.
- Descongele o caliente la leche materna bajo un chorro de agua tibia.
- Nunca coloque la leche materna en el microondas. Puede provocar que se calienten más unas partes que quemarán la boca del bebé y demasiado calor puede destruir los nutrientes.
- No guarde la leche materna extraída sobrante del biberón después de una alimentación.

La alimentación con leche materna... ¡es lo que hacemos!  
Programa para Mujeres, Lactantes y Niños del Estado de Nueva York



[breastfeedingpartners.org](http://breastfeedingpartners.org)

Esta organización ofrece igualdad de oportunidades.