

## Quiero amamantar pero tengo que regresar al trabajo...

### ¿Puedo trabajar y amamantar?

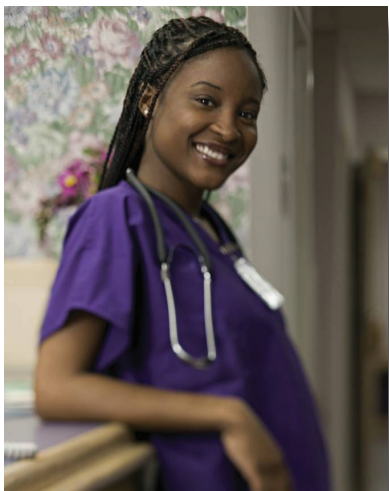
- Usted PUEDE amamantar cuando regresa al trabajo; se trata, simplemente, de planificar las cosas.
- Indiana tiene una ley llamada Lactation Support in the Workplace Law (SEA 219), o Ley para el apoyo del amamantamiento en el lugar de trabajo (SEA 219).
- La ley dice que las oficinas estatales y gubernamentales y los empleadores con más de 25 empleados deben tratar de ofrecer un espacio privado y un sitio frío para guardar la leche de las empleadas que extraen la leche de su seno.

### No estoy segura si mi empleador conoce esta ley. ¿Cómo me puedo enterar?

- ¡Pregúntele! El mejor momento para preguntar es durante su embarazo o algunas semanas antes de regresar al trabajo.
- Muchos empleadores conocen la ley, de manera que hablar con su supervisor podría ser más fácil de lo que piensa.
- Dígale a su empleador que si tiene alguna pregunta llame al Indiana Perinatal Network, teléfono 1.866.338.0825.

### ¿Esto ayudará en mi sitio de trabajo?

- Las empleadas que amamantan pueden usar menos tiempo de ausencia por enfermedad, tener gastos menores para el cuidado de la salud y sentirse mejor sobre la compañía.
- Una política de apoyo al amamantamiento le ahorra dinero a la compañía.
- ***¡Es sano para los bebés, sano para las empleadas y sano para las compañías!***



## **¿Por qué es mejor continuar amamantando a mi bebé con leche de pecho cuando regrese a mi trabajo?**

- Cuanto más tiempo amamante más sano será tanto para usted como para su bebé.
- Los bebés amamantados tienen una tasa menor de obesidad, infección de los oídos, diabetes y Síndrome de muerte infantil súbita. Una madre que amamanta tiene menores riesgos de contraer determinados tipos de cáncer, pérdida ósea y diabetes.
- La leche de pecho es el único alimento que los bebés necesitan durante los primeros 6 meses.
- ¡La leche de pecho es gratis, lo cual le ahorra dinero!

## **¿Qué debo hacer antes de regresar al trabajo?**

- Unas semanas antes de regresar al trabajo pídale a su supervisor o administrador de recursos humanos que le ayude a encontrar un área privada para extraer su leche.
- Hable con su supervisor sobre cuándo podrá extraer su leche mientras se encuentre trabajando. La mayor parte del tiempo la extracción puede hacerse durante los horarios de la comida y descanso (la mayoría de las mujeres hacen la extracción cada 3 ó 4 horas).
- Haga la decisión sobre dónde guardar su leche extraída. La leche debe guardarse en el refrigerador o bien en un “cooler” o refrigerador portátil con bolsas de hielo.

## **¿Qué elementos necesitaré para extraer mi leche en el sitio de trabajo?**

- Bomba de extracción de leche materna y juego con accesorios (eléctrico o manual).
- Refrigerador portátil pequeño para llevar la leche a su casa o a la guardería.

## **¿Dónde puedo conseguir una bomba de extracción de leche materna?**

- Usted puede comprar o alquilar una bomba en la mayoría de los hospitales o comercios que venden suministros para bebé.
- Si usted forma parte de WIC hable con su oficina local de WIC.
- Algunos planes de seguro cubren el costo de la bomba de extracción de leche y los suministros.

## **¿Dónde puede obtener ayuda?**

- ¡Hay ayuda en todas partes! Pregúntele a su médico, enfermera, educador infantil, consultor de lactancia, oficina de WIC o La Leche League.
- Comuníquese con Indiana Perinatal Network en caso de tener alguna pregunta. Llame al 1.866.338.0825 o envíe un correo electrónico a [ipn@indianaperinatal.org](mailto:ipn@indianaperinatal.org).

