

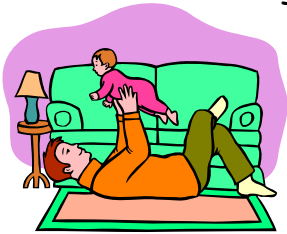
Preparándose para el Cuidado Infantil

Considere lo siguiente al elegir cuidado infantil para su niño:

- Actitud: Elija una guardería que apoye y facilite sus planes de continuar dándole el pecho a su bebé.
- Conocimiento y experiencia: Elija el cuidado del niño con una persona que tenga conocimiento o esté dispuesta a aprender como usar la leche materna de una manera segura y alimentar a su bebé como usted se lo indique.

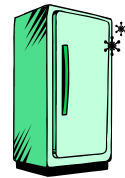


- Lugar: Si la persona que cuida a su bebé se encuentra cerca de su trabajo, será más fácil para usted darle el pecho a su bebé antes y después de trabajar. Pregúntele a su empleador si le permite ir durante su tiempo de descanso o comida, a darle el pecho a su bebé.



- Practique cómo extraerse la leche unas semanas antes de regresar a trabajar.

- Guarde la leche materna en la cantidad que usted piensa que su bebé va a tomar. Trate de empezar con dos onzas por biberón. Asegúrese de marcar cada biberón con el nombre de su bebé y la fecha en que se extrajo la leche.



- Dele a su bebé un biberón o una taza de leche materna unas semanas antes de regresar a trabajar. Es preferible esperar 4 o 6 semanas cuando la producción de su leche esté más establecida, antes de introducir el biberón. Procure darle a su bebé un biberón al día con leche materna.
- Pídale a un miembro de su familia o a una amiga que le ofrezca el biberón a su bebé. Sería mejor que Ud salga del cuarto mientras otra persona le da el biberón a su bebé.
- A algunos bebés no les gusta tomar en biberones. Como otra alternativa puede tratar de usar biberones con



chupones diferentes, o darle la leche materna en una taza o con una cucharita. Tenga paciencia y permita que su bebé explore diferentes maneras de comer a su propio ritmo.



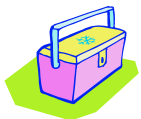
- Registre en un papel el horario que usualmente alimenta a su bebé y déselo a la persona que lo va a cuidar. Esta información le puede ayudar a la persona que va a cuidar a su bebé para anticipar cuándo su bebé va a querer comer y entender las señales de hambre de su bebé.
- Demuéstrele a la persona que va a cuidar a su bebé como lo abraza y la posición en que usualmente usted lo alimenta. Su bebé se sentirá mejor si la otra persona lo sostiene en la misma posición al alimentarlo.
- Deje una pieza de ropa con su aroma a la persona que va a cuidar a su bebé. Su bebé se sentirá más comfortable oliendo su aroma y así será más fácil alimentarlo.



Antes de regresar a trabajar llevé a su bebé a conocer la persona que lo va a cuidar. Esto permitirá que su bebé vaya familiarizándose con otras personas y con el lugar.

Establezca una rutina: Trabajo y Guardería

- Siempre que estén juntos dele el pecho a su bebé
- Dele el pecho a su bebé antes de irse a trabajar, en la casa o en la guardería.
- Todos los días, dele los biberones con su leche materna a la persona que va a cuidar a su bebé. Asegúrese de que los biberones estén marcados con el nombre de su bebé y la fecha en que se extrajo la leche.



- Mantenga la leche materna refrigerada en una hielera portátil mientras la transporta de su casa a la guardería.
- Extráigase la leche materna en el trabajo para la alimentación del día siguiente en la guardería.

Recursos

- Bienvenidos aquí los bebés de leche materna - Este paquete informativo del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) fomenta la leche materna para los bebés en las guarderías. Le ofrece consejos sobre cómo dar el pecho a su bebé, prepararse para la guardería y cómo almacenar y cuidar la leche materna.

Comuníquese: Supplemental Food Programs
Food and Nutrition Service - USDA
3101 Park Center Drive
Alexandria, Virginia 22302
Teléfono: 703-305-2746



Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños
Llame sin costo al:
1-888-WIC WORKS
O visite nuestra página en el internet
www.wicworks.ca.gov

WIC es un programa
de igualdad de
oportunidades

