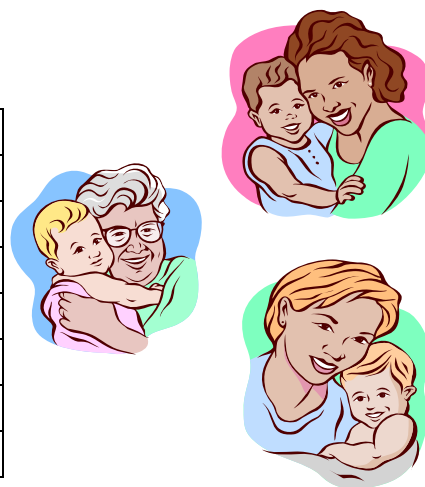


Ejemplo De Horario Para Extraerse La Leche Materna En Su Trabajo

Haga un plan de las veces que va a necesitar extraerse la leche materna en su trabajo. Necesitará extraersela a la hora que normalmente le da el pecho a su bebé. Es común para las madres que trabajan que se extraigan la leche durante sus períodos descanso del trabajo* comúnmente 30 minutos, cada tres horas. Según vaya creciendo el bebé, y la mamá sea más eficiente, el tiempo necesario para extraerse la leche probablemente irá disminuyendo.

Este es un ejemplo de horario para una madre que trabaja entre las 8 a.m. y 5:30 p.m., permitiéndole dos descansos de 30 minutos para extraerse la leche materna y una hora para comer y extraerse la leche materna al mediodía:

Tiempo	Lugar
7:00 am antes del trabajo	En casa/guardería
Empieza trabajo a las 8:00 am	
10:00 am descanso	En el trabajo
12:30 pm comida	En el trabajo
3:30 pm descanso	En el trabajo
Termina de trabajar a las 5:30 pm	
6:00 pm después del trabajo	En la casa/guardería/
Tarde y noche	En casa



* El tiempo necesario para extraerse la leche materna varía de madre a madre. Las madres que se extraen la leche materna de los dos pechos al mismo tiempo normalmente necesitan menos tiempo que las madres que extraen la leche materna de un pecho primero y después del otro.

Individualice su plan de acuerdo a sus necesidades.



Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños
Llame sin costo al:
1-888-WIC WORKS

WIC es un programa de igualdad de oportunidades

