

Horarios de extracción de leche de muestra

Nota: Estos son solo ejemplos. Las necesidades y horario de trabajo de cada mujer serán diferentes. Hable con su supervisor para encontrar un horario con descansos para extraer leche que funcionen mejor para usted.

Día de trabajo típico

- 7:15 a.m. Deje al bebé con el proveedor de cuidado infantil; alimente al bebé una última vez antes de salir.
- 8:00 a.m. Llegada al trabajo.
- 10:00-10:20 a.m. Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 12:00-12:30 p.m. Almuerzo: extraiga la leche mientras come.
- 2:30-2:50 p.m. Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 5:00 p.m. Salida del trabajo.
Alimente al bebé en el centro de cuidado infantil antes de ir a casa.

Trabajo con turno de tarde/noche (por ejemplo, venta al por menor)

- Mañana Alimente al bebé en casa.
- 12:30 p.m. Deje al bebé con el proveedor de cuidado infantil; alimente al bebé antes de salir.
- 1:00 p.m. Llegada al trabajo.
- 3:00-3:20 p.m. Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 6:00-6:30 p.m. Descanso: del almuerzo: extraiga la leche mientras come.
- 8:30-8:50 p.m. Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 10:00 p.m. Salida del trabajo.
Alimente al bebé en el centro de cuidado infantil antes de ir a casa.

Trabajo con turnos divididos (por ejemplo, restaurante)

- 10:30 a.m. Deje al bebé con el proveedor de cuidado infantil; alimente al bebé antes de salir.
- 11:00 a.m. Llegada al trabajo.
- 2:00 p.m. Salida del trabajo; alimente al bebé en el centro de cuidado infantil antes de ir a casa.
- 4:00 p.m. Alimente al bebé en casa.
- 4:30 p.m. De regreso al trabajo.
- 7:00 -7:20 p.m. Descanso: extraiga la leche (coma una merienda nutritiva).
- 10:00 p.m. Salida del trabajo.
Alimente al bebé en el centro de cuidado infantil antes de ir a casa.

Consejos para mantener el flujo de leche

Muchas madres encuentran que su leche fluye más fácilmente cuando pueden sentirse cerca de su bebé mientras están lejos.

- Traiga algo que tenga el olor de su bebé como una frazada o cobija suave para bebé o una prenda del bebé.
- Grabe los sonidos de su bebé en su teléfono o tome un video.
- Mire las fotografías de su bebé (por ejemplo, impresiones o fotografías en su teléfono).