

# Orgullo

*Estoy orgullosa de que, aunque trabajo a tiempo completo, le doy leche materna a mi bebé. Trabajar y tener un bebé es difícil. La lactancia es nuestro momento especial de vinculación afectiva. Es una excelente forma de combinar el trabajo con la maternidad. El mejor momento del día es cuando llego a casa y le doy el pecho a mi bebé.*



## WIC me ayuda así:

- Me suministra una bomba para leche
- Me pone en contacto con una consejera
- Me da apoyo y consejos cuando los necesito

## Cómo extraer la leche materna con una bomba

- Planifique con anticipación. Practique extraer leche con la bomba antes de regresar al trabajo o a la escuela.
- La lactancia exclusiva (sin fórmula) le ayudará a su cuerpo a saber cómo producir leche suficiente para su bebé.
- Planifique horarios para usar la bomba cuando no esté con el bebé y horarios para darle el pecho cuando usted y su bebé estén juntos.
- Busque un lugar cómodo y tranquilo para usar la bomba y relájese.
- Mire una foto de su bebé mientras se extrae leche con la bomba.
- Mantenga sus manos, la bomba y los recipientes limpios.
- Prepárese. Aprenda cómo extraer leche sin una bomba. Pídale a un miembro del personal de WIC que le muestre cómo se hace.



## Cómo almacenar la leche materna

- Nunca deje la leche materna a temperatura ambiente.
- Coloque la leche materna en un estante del refrigerador o en una hielera con hielo.
- Use la leche extraída con bomba en un plazo de **4 días** o congélela para usarla más adelante.
- La leche materna puede congelarse hasta por 6 meses.
- Una vez descongelada, úsela en un plazo de 24 horas.
- NO vuelva a congelarla.
- Descongele o entibie la leche materna bajo agua corriente tibia.
- Nunca caliente la leche materna en microondas. Pueden quedar puntos más calientes que quemarán la boca del bebé; además, el exceso de calor puede destruir los nutrientes.
- No guarde la leche materna extraída con bomba que quede en el biberón después de alimentar al bebé.



**WIC  
Program**

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.  
Departamento de Salud del Estado de Nueva York