

Make it Work



It's Worth It!

WORK OR SCHOOL – Plan for your breastfeeding success and talk about your pumping needs*
 Knowledge + Support + Confidence = Success

Before Baby

- Talk to human resources, supervisor or student services about your pumping plans.
- If your job or school has a breastfeeding room, visit the area & ask how to use it.
- Find out how to get a pump (insurance or buy your own).
- Talk to different childcare providers before making a choice.

Before You Go Back

- Set up a pumping schedule with supervisor or teachers.
- Offer a bottle once or twice a day a few weeks before you return to work or school.
- Talk with your childcare providers about feeding your pumped milk to your baby.
 - To Defrost milk: Thaw in fridge or place under cool running water.
 - To Warm Up milk: Place bag or bottle in a bowl with warm tap water or hold bag or bottle under cool running water, raising temp slowly.

What to Pack

Be sure to wash/clean hands prior to pumping. It is recommended to clean pump parts after each use. Sanitize once a day.

Need to have:

- Breast pump
- Milk storage bags/bottles
- Pen to label pumped milk or/labels for milk containers
- Icepacks and insulated bag[†]
- Soap to clean breast pump (you can also use breast pump wipes or microwaveable breast pump bags)

Nice to have:

- Healthy snack & water
- An extra set of breast pads, if you use them
- Spare pump parts or batteries in case of power outage

[†]Check if there is a refrigerator you can use.

Resources

- For employees returning to work
www.breastfeedingct.org/makeitwork
- Your rights & the law
www.breastfeedingct.org/laws
- Find lactation professionals near you, if you need one!
www.zipmilk.org
- What to ask childcare providers
www.breastfeedingct.org/childcare
- Tips to maintain your milk supply
www.breastfeedingct.org/supply
- How to hand express milk
www.breastfeedingct.org/tips
- List 2 people that will support my breastfeeding goals

Human Milk Storage Guidelines**

	Countertop or table	Refrigerator	Freezer with separate door	Deep Freezer
Storage Temperatures	Up to 77° F (25° C)	At or below 40° F (4° C)	At or below 0° F (-18° C)	At or below -4° F (-20° C)
Freshly Pumped/ Expressed Human Milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Up to 6 months	Up to 12 months
Thawed Human Milk	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze thawed human milk	

**These guidelines are for healthy full-term babies and may vary for premature or sick babies. Check with your health care provider. Guidelines are for home use only and not for hospital use.

*These tips are for healthy, full-term infants. If you are pumping for medical reasons, talk to your health care provider for more information.



Produced in part with funds from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) through Cooperative Agreement DP13-1305. The views expressed do not necessarily reflect the official policies of the CDC.

Haga que Funcione

TRABAJO O ESCUELA - Haga planes para tener éxito con el amamantamiento de su bebé y hable sobre sus necesidades para bombear la leche*
Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

Antes del bebé

- Hable con recursos humanos, su supervisor o servicios al estudiante sobre sus planes para bombear la leche.
- Si su trabajo o escuela tiene una sala de lactancia, visite el área y pregunte cómo usarla.
- Pregunte cómo conseguir una bomba sacaleche (del seguro o compre la suya).
- Hable con diferentes proveedores de cuidado infantil antes de tomar una decisión.

Qué llevar

Asegúrese de lavarse/limpiarse las manos antes de bombear la leche. Se recomienda limpiar las partes de la bomba sacaleche después de cada uso. Desinfectar una vez por día.

Es necesario tener:

- Bomba sacaleche
- Bolsas/biberón para almacenar la leche
- Lapicera para etiquetar la leche bombeada o/ etiquetas para los contenedores de leche
- Bolsas de hielo y bolsa aislante[†]
- Jabón para limpiar el sacaleche (también puede usar toallitas para limpiar la bomba sacaleche o bolsas para poner en el microondas la bomba sacaleche)

Es bueno tener:








- Refrigerio saludable y agua
- Un set adicional de almohadillas de lactancia, si las usa
- Partes de la bomba sacaleche de recambio o baterías en caso de corte del suministro de electricidad

[†]Consulte si hay un refrigerador que pueda usar.

Antes de regresar

- Haga arreglos con su supervisor o con las maestras para fijar un programa para bombear la leche.
- Ofrezca un biberón a su bebé una o dos veces al día algunas semanas antes de regresar al trabajo o la escuela.
- Hable con los proveedores de cuidado infantil acerca de alimentar a su bebé con la leche bombeada.
 - Para descongelar la leche: Deje que se deshiele en el refrigerador o colóquela debajo del agua del grifo.
 - Para calentar la leche: Colóque la bolsa o la botella en un recipiente con agua caliente del grifo Q sostenga la bolsa o la botella con agua corriente fría, aumentando la temperatura lentamente

Recursos

-  Para empleados que regresan al trabajo www.breastfeedingct.org/makeitwork
-  Sus derechos y la ley www.breastfeedingct.org/laws
-  ¡Encuentre profesionales de lactancia cerca suyo, si necesita uno! www.zipmilk.org
-  Qué preguntar a los proveedores de cuidado infantil www.breastfeedingct.org/childcare
-  Consejos para mantener el suministro de leche materna www.breastfeedingct.org/supply
-  Cómo extraer la leche manualmente www.breastfeedingct.org/tips
-  Apunte 2 personas que la apoyarán con sus objetivos de amamantamiento

Pautas de almacenamiento de la leche humana**

	Encimera o mesa	Refrigerador	Freezer con puerta separada	Freezer profundo
Temperaturas de almacenamiento	Hasta 77° F (25° C)	A 40° F (4° C) o menos	A 0° F (-18° C) o menos	A -4° F (-20° C) o menos
Leche humana recién bombeada/extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Leche humana descongelada	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a poner en el freezer la leche humana descongelada	

**Estas pautas son para bebés saludables nacidos después de cumplir los nueve meses de embarazo y pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención médica. Las pautas son para uso exclusivo en el hogar y no para usar en el hospital.

*Estos consejos son para bebés saludables nacidos después de cumplir los nueve meses de embarazo. Si está bombeando por razones médicas, hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.





Producido en parte con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través del Acuerdo Cooperativo DP13-1305. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales de los CDC.