

# Returning to Work or School

# naturalNutrition

breastfeed for the best start

**With time, patience and planning, breastfeeding can continue to be a positive experience for mom and baby when mom returns to work or school.**

- Before taking maternity leave, talk to your supervisor or teachers about your desire to breastfeed when you return. (Research shows that babies who are breastfed are healthier. Also, breastfeeding moms don't have to miss as much work or school.)
- Try to plan for a time and place at work for pumping. South Carolina law allows for women to breastfeed in any location where the mother and child are authorized to be.<sup>1</sup>
- Establish a good milk supply before beginning to pump. Try not to give a bottle until your baby is 3 weeks old. (Your health care provider can help you with this.)
- Talk to WIC or your health care provider about the need to use a good quality breast pump.
- Begin to offer bottles at least two weeks before you plan to return to work. A wide based, low flow nipple may be more successful. (Someone other than mom may need to offer the bottle.)
- Select a caregiver who is supportive of your decision to breastfeed. Make sure you provide the caregiver with instructions about using breast milk. To find a child care center that is supportive and knowledgeable of breastfeeding, breastmilk usage/storage, and pumping needs, check out the list of SC Breastfeeding Friendly Child Care Designated Programs at <http://scpitc.org/breastfeeding-friendly-child-care/>
- Try to return to work mid-week or part-time to help you get used to being away from your baby.
- Plan ahead to simplify the morning routine.
- You may notice a change in your milk supply. Continue to nurse your baby when you are together to help maintain a good milk supply. When you are separated from your baby, pump often enough to keep up your supply and prevent engorgement.
- **Remember, breast milk is something only you can give your baby.**

*If you have any questions, call your WIC peer counselor or breastfeeding coordinator, lactation consultant or doctor for advice.*

Name \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

<sup>1</sup>SC Code Section 63-5-40 states:

(A) A woman may breastfeed her child in any location where the mother and her child are authorized to be.

(B) Breastfeeding a child in a location where the mother is authorized to be must not be considered indecent exposure.

[www.scdhec.gov/breastfeeding](http://www.scdhec.gov/breastfeeding)



## De Regreso al Trabajo o Escuela

naturalNutrition  
breastfeed for the best start

**Con tiempo, paciencia y planificación, la lactancia materna puede continuar siendo una experiencia positiva para la madre y el bebé cuando la madre regresa al trabajo o a la escuela.**

- Antes de tomar la licencia por maternidad, hable con su supervisor o con los maestros acerca su deseo de amamantar cuando regrese. (Las investigaciones muestran que los bebés que son amamantados son más saludables. Además, las madres que amamantan no tienen que perder tanto trabajo o escuela).
- Intente planificar un momento y lugar en el trabajo para el bombeo. La ley de Carolina del Sur permite que las mujeres amamenten en cualquier lugar donde la madre y el niño estén autorizados a amamantar.<sup>1</sup>
- Establezca un buen suministro de leche antes de comenzar a bombear. Trate de no darle un biberón a su bebé sino hasta que tenga 3 semanas de nacido(a). (Su proveedor/a de atención médica puede ayudarla con esto).
- Hable con su representante del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés) o su proveedor de atención médica sobre la necesidad de utilizar un extractor de leche materna de buena calidad.
- Comience a ofrecerle biberones al menos dos semanas antes de que planea regresar al trabajo. Un biberón con tetilla de base ancha y bajo flujo pudiera funcionar mejor. (Alguien distinto/a a la madre pudiera necesitar ofrecerle el biberón).
- Seleccione un/a cuidador/a que apoye su decisión de amamantar. Asegúrese de proporcionarle al/a la cuidador/a las instrucciones sobre el uso de la leche materna. Para encontrar un centro de cuidado infantil que brinde apoyo y esté bien informado sobre la lactancia materna, el uso/almacenamiento de la leche materna y las necesidades de extracción, consulte la lista de los Programas Designados para el Cuidado Infantil Que Apoyan la Lactancia Materna en Carolina del Sur visitando <http://scpitc.org/breastfeeding-friendly-child-care/>
- Trate de regresar a trabajar a mitad de la semana o a tiempo parcial para ayudarlo a acostumbrarse a estar lejos de su bebé.
- Haga planes con anticipación para simplificar la rutina de la mañana.
- Usted puede notar un cambio en su suministro de leche. Continúe amamantando a su bebé cuando estén juntos para ayudar a mantener un buen suministro de leche. Cuando se separe de su bebé, bombee con la suficiente frecuencia para mantener el suministro y evitar la acumulación de leche en el pecho.
- **Recuerde, la leche materna es algo que solamente usted puede darle a su bebé.**

*Si tiene alguna pregunta, llame a su consejero/a del Programa WIC o coordinador/a de lactancia, consultor/a de lactancia o médico para obtener asesoramiento.*

Name \_\_\_\_\_ Phone \_\_\_\_\_

<sup>1</sup>La Sección 63-5-40 del Código de Carolina del Sur establece que:

(A) Una mujer puede amamantar a su hijo/a en cualquier lugar donde la madre y su hijo tengan autorización de estar.

(B) Amamantar a un niño en un lugar en el que la madre está autorizada a estar no debe considerarse un acto de exhibicionismo.

[www.scdhec.gov/breastfeeding](http://www.scdhec.gov/breastfeeding)

