



PRIDE

I am proud of the fact that even though I work full time, I still give my baby my breastmilk. Working and having a baby is hard. Breastfeeding is our special bonding time. It is a great way to blend working and being a mom. The best time of the day is when I get home and breastfeed my baby.

WIC helps me by:

- Providing a breast pump when I return to work or school
- Linking me with a peer counselor or breastfeeding support person
- Offering support and advice when I need it

Storing Breastmilk

- Breastmilk can be stored at room temperature for about 5 hours.
- For long term storage, put breastmilk in the refrigerator or in a cooler with ice until it can be refrigerated.
- Pumped milk can be stored in the refrigerator for up to 5 days.
- Breastmilk can be frozen for up to 6 months.
- Once it is thawed, use it within 24 hours.
- DO NOT re-freeze breastmilk.
- Thaw or warm breastmilk under warm running water.
- Never microwave breastmilk. It can cause hot spots that will burn the baby's mouth and too much heat can destroy the nutrients.
- Do not save breastmilk left in the bottle after a feeding.

Pumping Breastmilk

- Plan ahead. Practice pumping before you return to work or school.
- Breastfeeding alone (avoiding formula) will help your body know how to make enough milk for your baby.
- Plan times to pump when you are separated from your baby and breastfeed when you and baby are together.
- Find a quiet, comfortable place to pump and relax.
- Look at a picture of your baby while pumping. It may help you make more milk.
- Keep hands, pump and containers clean.
- Be prepared. Learn how to express milk without a pump. Ask a WIC staff person for more information.



In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discrimination on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability.

To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C., 20250-9410 or call (800) 795-3272 (voice) or (202) 720-6382 (TTY). USDA is an equal opportunity provider and employer.



WIC Program



ORGULLO

Me siento orgullosa del hecho de que aunque trabajo tiempo completo, continúo dándole leche materna a mi bebé. Trabajar y tener un bebé no es fácil. La lactancia es nuestro tiempo especial de vinculación afectiva. Es una magnífica forma de combinar el trabajo con el placer de ser madre. El mejor momento del día es cuando llego a casa y lacto a mi bebé.

WIC me ayuda a:

- Proporcionarme una bomba extractora cuando vuelva al trabajo o a la escuela.
- Ponerme en contacto con una compañera asesora o una asesora de lactancia
- Ofrecerme apoyo y consejos cuando los necesite.

Cómo guardar leche materna

- Puede almacenar la leche materna a temperatura ambiental aproximadamente durante 5 horas.
- Para un almacenaje a largo plazo, guarde la leche materna en el refrigerador o colóquela en una hielera con hielo hasta que la pueda refrigerar.
- Puede almacenar la leche en el refrigerador hasta 5 días.
- La leche materna se puede congelar hasta por 6 meses.
- Una vez que la descongele, úsela en un máximo de 24 horas.
- NO vuelva a congelar la leche materna.
- Descongele o caliente la leche materna bajo agua corriente tibia.
- Nunca caliente la leche materna en el microondas, ya que esto puede producir áreas calientes que le quemarán la boca al bebé, y demasiado calor puede destruir los nutrientes de la leche.
- No guarde la leche materna que quede en el biberón después de alimentar al bebé.

Cómo extraer la leche materna

- Planee por anticipado. Practique la extracción antes de volver a trabajar o a la escuela.
- Lactar en forma exclusiva (evitar la fórmula) ayudará a que su cuerpo sepa cómo producir suficiente leche para su bebé.
- Planee el horario para utilizar la bomba cuando esté separada de su bebé y practique la lactancia cuando estén juntos.
- Encuentre un lugar tranquilo y cómodo para extraerse la leche y relajarse.
- Mire una fotografía de su bebé mientras se extrae la leche. Es posible que le ayude a producir más leche.
- Mantenga limpias las manos, la bomba y los recipientes.
- Esté preparada. Aprenda a extraerse la leche sin usar una bomba. Pida más información al personal de WIC.



De conformidad con las leyes federales y las políticas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar en base a raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad.

Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director de la Oficina de Derechos Civiles, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C., 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). "USDA es un proveedor y empleador con oportunidades iguales de empleo.