



Club **EnfaBebé**

Guía para tu regreso al trabajo

¿Estás preparada
para el primer día?

MeadJohnson[™]
Nutrition

EN PREPARACIÓN PARA EL GRAN DÍA:

- ☐ Haz un listado de teléfonos y direcciones importantes como los tuyos, los de tu pareja, familiares y pediatra. Y entrégalos a la persona que cuidará a tu bebé.
- ☐ Repasa la rutina de tu hijo con la persona que lo cuidará.
- ☐ Asegura que tu extractor de leche funcione correctamente.
- ☐ Revisa la ropa que usarás en tu primera semana de trabajo.
- ☐ Prepara la bolsa en la que llevarás tus cosas al trabajo.
- ☐ Asegúrate de poder comprar en línea medicamentos para tu bebé.
- ☐ Si vas a monitorear remotamente a tu bebé asegura que tu computadora y celular tengan acceso a las cámaras.

EN CASO DE EMERGENCIAS:

- ☐ Ten un plan estructurado para situaciones de emergencia, compártelo con tu familia y con la persona que cuidará a tu bebé.
- ☐ Deja copia de la póliza de seguro del bebé en casa o en el sitio en donde cuidarán a tu bebé.
- ☐ Deja una cantidad de dinero a la persona que cuidará a tu bebé para usarlo en caso de emergencia.

NO OLVIDES EMPACAR:

☐	Extractor de leche.
☐	Hielera (con ice packs) o termo.
☐	Contenedores para almacenamiento.
☐	Cojines de lactancia.
☐	Baterías para extractor de leche.
☐	Toallas pequeñas para limpiar escurrimientos.
☐	Un cambio de ropa para ti.
☐	Bolsas de plástico con cierre.
☐	Planea los horarios que usarás en la oficina para extraerte la leche para que puedas platicarlo con tu jefe.

MANTENTE CONECTADA:

☐	Foto(s) del bebé para tu escritorio.
☐	Reserva momentos en tu agenda para monitorear a tu pequeño.

PARA TU BEBÉ:

☐	Biberones suficientes para las horas que estarás lejos de tu bebé (considera 1 más).
☐	Pañales.
☐	Cambios de ropa.
☐	Cobija favorita.
☐	Toallitas húmedas.
☐	Medicamentos: horarios y dosis.

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes y debe ser la opción preferida siempre que sea posible. La lactancia materna contribuye con la salud y con una nutrición que estimula el crecimiento y desarrollo saludable del niño. A una madre puede resultarle muy difícil revertir su decisión de alimentar a su hijo con preparaciones para lactantes. La alimentación parcial con preparaciones puede dificultar el comienzo de la lactancia materna. La lactancia materna impone exigencias dietarias adicionales a las madres que están dirigidas a asegurar una calidad y cantidad adecuadas de leche para sus bebés. Las preparaciones para lactantes, cuando son utilizadas debidamente, proporcionan una alternativa saludable y nutritiva para la leche materna. La preparación incorrecta y el almacenamiento deficiente de las preparaciones pueden ocasionar peligros para la salud y causarle al niño desnutrición o enfermedades; por consiguiente, lea y siga cuidadosamente las instrucciones de preparación y almacenamiento. Al decidir cómo alimentar a su bebé, siempre siga el consejo profesional y tome en cuenta el costo de las preparaciones.