

Plan for returning to work

2 weeks before you return to work:



- Start pumping every day.
- Pump 2 hours after your baby goes to bed at night or before he or she wakes up in the morning.
- You may not get much milk at first.

Keep pumping at the same time every day.

- Put the milk in storage bags or bottles with the date on them and store them in the freezer (even though it is a small amount).

Getting your baby used to the bottle:

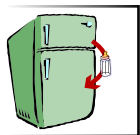


- Several times a week, when it is time to feed your baby, pump your milk instead of nursing your baby.

• Then let someone else give that milk immediately to your baby in a bottle (sometimes babies don't accept the bottle from their mother because they want to nurse)

- Do this at least 4 times before returning to work.

The night before you return to work:



• Put the frozen milk into the refrigerator. If your baby is 2 to 3 months old, remove enough milk from the freezer to give him or her about 3 ounces for every 2 hours that you will be gone. Babies need more milk if they are older.

- Milk changes color when it is frozen. That's ok!



Plan for returning to work

2 weeks before you return to work:



- Start pumping every day.
- Pump 2 hours after your baby goes to bed at night or before he or she wakes up in the morning.
- You may not get much milk at first.

Keep pumping at the same time every day.

- Put the milk in storage bags or bottles with the date on them and store them in the freezer (even though it is a small amount).

Getting your baby used to the bottle:

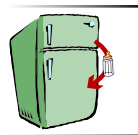


- Several times a week, when it is time to feed your baby, pump your milk instead of nursing your baby.

• Then let someone else give that milk immediately to your baby in a bottle (sometimes babies don't accept the bottle from their mother because they want to nurse)

- Do this at least 4 times before returning to work.

The night before you return to work:



• Put the frozen milk into the refrigerator. If your baby is 2 to 3 months old, remove enough milk from the freezer to give him or her about 3 ounces for every 2 hours that you will be gone. Babies need more milk if they are older.

- Milk changes color when it is frozen. That's ok!



Plan for returning to work

2 weeks before you return to work:



- Start pumping every day.
- Pump 2 hours after your baby goes to bed at night or before he or she wakes up in the morning.
- You may not get much milk at first.

Keep pumping at the same time every day.

- Put the milk in storage bags or bottles with the date on them and store them in the freezer (even though it is a small amount).

Getting your baby used to the bottle:

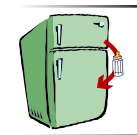


- Several times a week, when it is time to feed your baby, pump your milk instead of nursing your baby.

• Then let someone else give that milk immediately to your baby in a bottle (sometimes babies don't accept the bottle from their mother because they want to nurse)

- Do this at least 4 times before returning to work.

The night before you return to work:



• Put the frozen milk into the refrigerator. If your baby is 2 to 3 months old, remove enough milk from the freezer to give him or her about 3 ounces for every 2 hours that you will be gone. Babies need more milk if they are older.

- Milk changes color when it is frozen. That's ok!



The morning of your first day of work:



- Combine the milk into bottles, putting 3 ounces in each one.
 - The person who cares for your baby will give that milk to him or her while you are at work.
 - Breastfeed your baby before you leave.
-

While you are at work:



- Try to pump your milk every 3 hours. Pump for 10 minutes on each side.
 - Put your baby's name and the date on the bag or bottle. Store the milk in a refrigerator, or in your diaper bag with an ice pack.
-

After working:



- If your baby didn't drink all the milk that you left, leave the milk there for the next day. Put the milk that you pumped that day into the refrigerator for the next day also. Throw away any bottles that the baby partly drank.
 - Remind the person who cares for your baby that she should use the oldest milk first.
 - Breastfeed your baby as soon as possible.
-

Congratulate yourself every day for giving your baby the healthiest start!

The morning of your first day of work:



- Combine the milk into bottles, putting 3 ounces in each one.
 - The person who cares for your baby will give that milk to him or her while you are at work.
 - Breastfeed your baby before you leave.
-

While you are at work:



- Try to pump your milk every 3 hours. Pump for 10 minutes on each side.
 - Put your baby's name and the date on the bag or bottle. Store the milk in a refrigerator, or in your diaper bag with an ice pack.
-

After working:



- If your baby didn't drink all the milk that you left, leave the milk there for the next day. Put the milk that you pumped that day into the refrigerator for the next day also. Throw away any bottles that the baby partly drank.
 - Remind the person who cares for your baby that she should use the oldest milk first.
 - Breastfeed your baby as soon as possible.
-

Congratulate yourself every day for giving your baby the healthiest start!

The morning of your first day of work:



- Combine the milk into bottles, putting 3 ounces in each one.
 - The person who cares for your baby will give that milk to him or her while you are at work.
 - Breastfeed your baby before you leave.
-

While you are at work:



- Try to pump your milk every 3 hours. Pump for 10 minutes on each side.
 - Put your baby's name and the date on the bag or bottle. Store the milk in a refrigerator, or in your diaper bag with an ice pack.
-

After working:



- If your baby didn't drink all the milk that you left, leave the milk there for the next day. Put the milk that you pumped that day into the refrigerator for the next day also. Throw away any bottles that the baby partly drank.
 - Remind the person who cares for your baby that she should use the oldest milk first.
 - Breastfeed your baby as soon as possible.
-

Congratulate yourself every day for giving your baby the healthiest start!

Su plan para regresar al trabajo

2 semanas antes de regresar al trabajo:



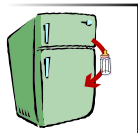
- Cada día, empiece a sacar su leche con la pompa.
- Sáquese la leche 2 horas después de que su bebé se duerma en la noche, o bien temprano en la mañana.
- Tal vez casi nada de leche le salga al principio. Haga lo mismo cada día a la misma hora.
- Ponga la leche (aunque sea poquita) en el congelador con la fecha escrita en la bolsa o el biberón.

Acostumbrar el bebé al biberón (también dos semanas antes de regresar al trabajo):



- Dos veces por semana, cuando su bebe tiene hambre, saque su leche con la pompa en lugar de dar pecho.
- Pida que otra persona le dé su leche a su bebé en biberón. (A veces el bebé no acepta biberón de la mamá porque prefiere el pecho.)
- Hágalo por lo menos 4 veces antes de regresar al trabajo.

La noche antes del primer día de trabajo:



- Saque la leche del congelador. Si su bebé tiene 2 o 3 meses, saque suficiente leche para dar 3 onzas a su bebe cada 2 horas que usted no estará alla. Bebés mas grandes necesitan más.
- La leche tendrá otro color que cuando lo puso en el congelador. ¡Eso está bien!

Su plan para regresar al trabajo

2 semanas antes de regresar al trabajo:



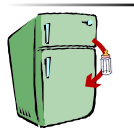
- Cada día, empiece a sacar su leche con la pompa.
- Sáquese la leche 2 horas después de que su bebé se duerma en la noche, o bien temprano en la mañana.
- Tal vez casi nada de leche le salga al principio. Haga lo mismo cada día a la misma hora.
- Ponga la leche (aunque sea poquita) en el congelador con la fecha escrita en la bolsa o el biberón.

Acostumbrar el bebé al biberón (también dos semanas antes de regresar al trabajo):



- Dos veces por semana, cuando su bebe tiene hambre, saque su leche con la pompa en lugar de dar pecho.
- Pida que otra persona le dé su leche a su bebé en biberón. (A veces el bebé no acepta biberón de la mamá porque prefiere el pecho.)
- Hágalo por lo menos 4 veces antes de regresar al trabajo.

La noche antes del primer día de trabajo:



- Saque la leche del congelador. Si su bebé tiene 2 o 3 meses, saque suficiente leche para dar 3 onzas a su bebe cada 2 horas que usted no estará alla. Bebés mas grandes necesitan más.
- La leche tendrá otro color que cuando lo puso en el congelador. ¡Eso está bien!

Su plan para regresar al trabajo

2 semanas antes de regresar al trabajo:



- Cada día, empiece a sacar su leche con la pompa.
- Sáquese la leche 2 horas después de que su bebé se duerma en la noche, o bien temprano en la mañana.
- Tal vez casi nada de leche le salga al principio. Haga lo mismo cada día a la misma hora.
- Ponga la leche (aunque sea poquita) en el congelador con la fecha escrita en la bolsa o el biberón.

Acostumbrar el bebé al biberón (también dos semanas antes de regresar al trabajo):



- Dos veces por semana, cuando su bebe tiene hambre, saque su leche con la pompa en lugar de dar pecho.
- Pida que otra persona le dé su leche a su bebé en biberón. (A veces el bebé no acepta biberón de la mamá porque prefiere el pecho.)
- Hágalo por lo menos 4 veces antes de regresar al trabajo.

La noche antes del primer día de trabajo:



- Saque la leche del congelador. Si su bebé tiene 2 o 3 meses, saque suficiente leche para dar 3 onzas a su bebe cada 2 horas que usted no estará alla. Bebés mas grandes necesitan más.
- La leche tendrá otro color que cuando lo puso en el congelador. ¡Eso está bien!

La mañana del primer día de trabajo:



- Ponga la leche en biberones, con 3 onzas de leche en cada biberón.

- La persona que cuida su bebé puede dar esa leche a su bebé durante el día.
- Dé pecho a su bebé antes de salir.

Cuando está en el trabajo:



- Trate usar la pompa para sacar su leche cada 3 horas.
- Escriba el nombre de su bebé y la fecha en el biberón o la bolsa de leche. Póngala en el refrigerador o en la bolsa de pañales con hielo.

Después de trabajar:



- Si su bebé no tomó toda la leche que le dejó, deje esa leche no usada en el refrigerador. Si el bebé comió parte de un biberón, tire esa leche.
- Ponga la leche que se sacó ese día en el refrigerador para el día siguiente.
- Recuerde a la persona que cuida su bebé que siempre debe de dar la leche más vieja antes, y después la leche más nueva.
- Dé pecho a su bebe lo más pronto posible.

¡Felicítese cada día por dar a su bebe el comienzo más saludable!

La mañana del primer día de trabajo:



- Ponga la leche en biberones, con 3 onzas de leche en cada biberón.

- La persona que cuida su bebé puede dar esa leche a su bebé durante el día.
- Dé pecho a su bebé antes de salir.

Cuando está en el trabajo:



- Trate usar la pompa para sacar su leche cada 3 horas.
- Escriba el nombre de su bebé y la fecha en el biberón o la bolsa de leche. Póngala en el refrigerador o en la bolsa de pañales con hielo.

Después de trabajar:



- Si su bebé no tomó toda la leche que le dejó, deje esa leche no usada en el refrigerador. Si el bebé comió parte de un biberón, tire esa leche.
- Ponga la leche que se sacó ese día en el refrigerador para el día siguiente.
- Recuerde a la persona que cuida su bebé que siempre debe de dar la leche más vieja antes, y después la leche más nueva.
- Dé pecho a su bebe lo más pronto posible.

¡Felicítese cada día por dar a su bebe el comienzo más saludable!

La mañana del primer día de trabajo:



- Ponga la leche en biberones, con 3 onzas de leche en cada biberón.

- La persona que cuida su bebé puede dar esa leche a su bebé durante el día.
- Dé pecho a su bebé antes de salir.

Cuando está en el trabajo:



- Trate usar la pompa para sacar su leche cada 3 horas.
- Escriba el nombre de su bebé y la fecha en el biberón o la bolsa de leche. Póngala en el refrigerador o en la bolsa de pañales con hielo.

Después de trabajar:



- Si su bebé no tomó toda la leche que le dejó, deje esa leche no usada en el refrigerador. Si el bebé comió parte de un biberón, tire esa leche.
- Ponga la leche que se sacó ese día en el refrigerador para el día siguiente.
- Recuerde a la persona que cuida su bebé que siempre debe de dar la leche más vieja antes, y después la leche más nueva.
- Dé pecho a su bebe lo más pronto posible.

¡Felicítese cada día por dar a su bebe el comienzo más saludable!