

Mi lista de verificación diaria para el trabajo

Pegar en el refrigerador

La noche anterior:

- Incluir en la pañalera del bebé: pañales, 2–3 cambios de ropa, juguetes favoritos y biberones/ tetinas, tazas o cucharas para alimentar con la leche materna extraída. (¡Pedir ayuda a un miembro de la familia!)
- Arreglar la ropa que usaré para trabajar al día siguiente.
- Limpiar las piezas del extractor de leche (pedir ayuda a su pareja) y colocar la bomba y la nevera portátil junto a la puerta.
- Empacar almohadillas de lactancia adicionales.
- Preparar mi almuerzo con refrigerios saludables.

Antes de irme al trabajo:

- Amamantar al bebé antes de salir para el trabajo.
- Dejar al bebé en pijama para ahorrar tiempo.
- Llevar al centro de cuidado infantil: bolsa de pañales y bolsa térmica con leche materna extraída.
- Llevar al trabajo: almuerzo, extractor de leche, recipientes limpios para la leche materna y bolsa térmica.

