

Para las mamás

Lista de control para el regreso al trabajo

Para usted

- Teléfono inteligente**
[MyMedela app](#) puede ayudarle a llevar un registro de sus sesiones de extracción y a alcanzar sus objetivos de lactancia.
- Ropa adecuada para la extracción**
 Una blusa envolvente o una blusa con botones son buenas transiciones hacia y desde su sesión de extracción.
- Una camisa extra**
 (¡Por las dudas!)
- Almohadillas de lactancia**
 Las [Almohadillas de lactancia](#) proporcionan una protección discreta contra goteos y le brindan tranquilidad mientras se encuentra fuera de su hogar.
- Cuidados de los pezones irritados**
 ¡Para un alivio de la sensibilidad de los pezones, pruebe nuestros productos [Tender Care™](#) Lanolin y Hydrogel!

Para la extracción

- Extractor de leche para dejar en el trabajo**
 Dejar un [segundo extractor de leche](#) en la oficina puede significar una cosa menos en la que pensar al prepararse para el trabajo.
- Recordatorios del bebé**
 Los elementos que le dejen ver, oír o incluso oler a su bebé pueden ayudar a que la leche baje.
- Accesorios de repuesto del extractor de leche**
 Tener [piezas de repuesto auténticas](#) adicionales de su extractor de leche garantiza que esté preparada para cualquier situación de extracción.
- Insumos para limpieza del extractor de leche**
 ¡Mantenga las piezas de su extractor de leche limpias y esterilizadas con nuestra familia de productos [Quick Clean™](#)!

Para el almacenamiento/ transporte de la leche

- Bolso térmico de transporte**
 Lleve con comodidad su leche materna extraída en un [bolso térmico](#) para leche materna al viajar del trabajo a su hogar o a cualquier sitio entre estos lugares.
- Bolsos/biberones para el almacenamiento de la leche**
[Pump & Save™](#) Bags de Medela son excelentes para refrigerar o congelar la leche extraída para un almacenamiento seguro.
- Etiquetado de la leche**
 Etiquete sus envases de leche para evitar confusiones con sus compañeros de trabajo.

Otros

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____