

# TALLER INCORPORACIÓN AL TRABAJO

**BANCO DE LECHE MATERNA Y/O  
TRANSICIÓN A LECHE DE FÓRMULA**



**Impartido por:**

Inma Losa Martínez



# TALLER INCORPORACIÓN AL TRABAJO

## PRESENTACIÓN

A la vuelta de verano suelen venir cambios profesionales para muchas mujeres, la incorporación al trabajo es inminente. Es habitual que la incertidumbre, la preocupación y las dudas se apoderen de nosotras. No saber cómo continuar con la lactancia materna o si tendré que optar por la leche de fórmula son dos de las dudas que con mayor frecuencia aparece en esta época.

Sea cual sea la decisión que tomes será la más adecuada para ti y tu familia.

Si quieres prepararte para esa etapa y hacerlo de la forma más práctica y sencilla posible, he conformado este taller pensando en todas aquellas situaciones posibles y sabiendo que es una etapa de la maternidad que precisa también un gran apoyo y acompañamiento.

## TALLER TEÓRICO - PRÁCTICO

Os dejamos el índice de los temas a tratar, tendrá una duración de 2 horas aproximadamente y será teórico-práctico.

### ¿QUÉ VEREMOS EN EL TALLER?

- FISIOLOGÍA DE LA MAMA
- CUANDO Y CÓMO INICIAR EL BANCO DE LECHE
- CÓMO FAVORECER LA TECNICA DE EXTRACCION DE LECHE MATERNA
- EXTRACCION MANUAL Y EXTRACTORES MANUALES Y ELÉCTRICOS
- CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LECHE MATERNA
- DESCONGELACIÓN Y USO DE LA LECHE EN LAS MEJORES CONDICIONES
- CÓMO ORGANIZAR LAS EXTRACCIONES SEGÚN MI HORARIO LABORAL
- FRECUENCIA Y CANTIDAD DE TOMAS PARA EL BEBÉ
- TIPOS DE BIBERONES, CUÁLES SON MÁS ACONSEJABLES Y CÓMO FAVORECER SU ACEPTACIÓN
- METODO KASSING
- CÓMO ELEGIR LA LECHE DE FÓRMULA, LECTURA DE ETIQUETADO
- PREPARACIÓN DEL BIBERÓN, ¿SE PUEDE CONSERVAR?
- DUDAS DE GRUPO

**¡Os esperamos!**