



El Trabajo y la Lactancia

Dec, 2016

Volver a Trabajar: Recomendaciones para Madres

- 1) Antes de regresar a trabajar, informe a su empleador que usted necesita extraerse leche y hable sobre las distintas opciones de horarios para adaptarse a la lactancia y a los horarios del cuidado de su bebé como por ejemplo, períodos más largos para almorzar, para poder amamantar a su bebé. Además, hable sobre la posibilidad de volver a trabajar media jornada durante la primera o segunda semana, de modo de poder adaptarse a la extracción de leche materna y a estar separada de su bebé.
- 2) Encuentre una guardería que colabore con sus esfuerzos para continuar con la lactancia y que no tenga problemas de almacenar y manipular leche materna. Por ejemplo, una guardería que colabore con la lactancia se comunicará con usted al final del día de cuidado infantil para informarle si el bebé tiene hambre pero ya es casi la hora de buscar a su bebé.
- 3) Si el empleador no tiene un programa de lactancia, comparta información sobre la Ley del Tiempo de Descanso para Madres Lactantes.
- 4) Averigüe a través del empleador si hubo otras mujeres que se extrajeron leche en el trabajo, con el objetivo de obtener consejos de otras colegas.
- 5) Tómese la mayor cantidad de días de licencia por maternidad como pueda para recuperarse luego del parto y para establecer una rutina de lactancia más ordenada.
- 6) Comience a almacenar de 1 a 2 onzas de leche materna por día durante un mes aproximadamente antes de regresar a trabajar. Guarde la leche en recipientes que contengan de 2 a 4 onzas. El mejor momento para extraerse leche para guardar es después del primer amamantamiento de la mañana del bebé. En este momento el volumen de leche es mucho mayor.
- 7) Introduzca un biberón en la rutina del bebé antes de volver a trabajar.
- 8) Planifique sus horarios de extracción de leche antes de volver a trabajar. Trate de extraerse leche con tanta frecuencia como pueda mientras el bebé se alimente en casa, o cada 2 o 3 horas en el caso de bebés muy pequeños. Luego de que el bebé tiene aproximadamente 4 meses, ya no necesitará amamantarlo con tanta frecuencia por lo cual cada vez necesitará extraerse menos leche en el trabajo.
- 9) Use un sacaleches de buena calidad en el trabajo que le permita vaciar los pechos correctamente en 10 a 15 minutos. Algunos empleadores disponen de los sacaleches que se usan en los hospitales y tienen salas de lactancia. De lo contrario, recomendamos comprar un buen sacaleches eléctrico doble, o bien alquilar uno. Asegúrese de estar cómoda usando el sacaleches antes de regresar a trabajar.
- 10) Si el empleador no tiene un espacio diseñado para extraerse leche, hable con su empleador o supervisor para encontrar un lugar reservado en su trabajo. La habitación debe ser privada, segura, tener un tomacorriente e idealmente un lugar para lavarse las manos y lavar el sacaleches. El baño generalmente no es un lugar aceptable para extraerse leche, ya que es poco higiénico y puede ser difícil manejar un sacaleches sentada en un inodoro.
- 11) Algunos consejos para promover la bajada de leche durante el momento de la extracción:
 - a. Piense en su bebé para relajarse. Lleve una foto, una prenda de vestir o manta, o bien un juguete de su bebé.
 - b. Trate de sentarse y relajarse en una posición cómoda, idealmente en un lugar donde los demás no la interrumpen.
 - c. Masajee los pechos y frótese los pezones antes de comenzar a extraerse leche para que ésta baje mejor.