



ILCA's INSIDE TRACK

un recurso para madres que amamantan

Una publicación de la Asociación
Internacional de Consultores en Lactancia



Amamantando y regresando al trabajo. . . trabajando los detalles

Por Debra Page, RN, IBCLC

Felicidades por amamantar al volver al trabajo! Las mujeres han trabajado y amamantado durante miles de años. Regresar al trabajo no significa que amamantar tenga que terminar. Hay muchas alternativas a explorar para que funcione para usted.

Cosas para recordar

- Su leche materna es el único alimento y bebida que su bebé necesita por los primeros 6 meses de vida.
- Es importante amamantar hasta y más allá del primer año del bebé.
- Los bebés amamantados son sanos y raramente enferman. Esto significa que usted pierde menos días de trabajo.
- Planifique con anticipación para que pueda tener éxito al volver al trabajo.

Hable con su empleador

- Averigüe cuánto tiempo puede quedarse en casa después de que nazca su bebé. Espere tanto tiempo como pueda antes de regresar al trabajo.
- Pregunte si puede trabajar a medio tiempo por las primeras semanas.
- Busque un centro de cuidado infantil cerca del trabajo para que pueda amamantar durante uno de sus descansos.
- Hable con su empleador acerca de un lugar limpio, cómodo y privado para extraer su leche.
- Pida 2 o 3 descansos flexibles durante su jornada de trabajo. Sacar su leche cada 3 horas mientras está en el trabajo, ayudará a mantener su producción de leche.
- Si no puede extraer su leche durante la jornada de trabajo, puede amamantar cuando esté en casa con su bebé.

Un(a) consultor(a) en lactancia puede ayudarla a planificar su regreso al trabajo. Para localizar un consultor en lactancia, vaya a <http://www.ilca.org>
Llame:

- Si el bebé rechaza el biberón o taza.
- Si está preocupada por su producción de leche.
- Si tiene preguntas.

Opciones para alimentar su bebé

- Que traigan el bebé a su trabajo para amamantarlo.
- Ir donde el bebé durante el almuerzo o descansos.
- Ofrecer su leche extraída en una botella.
- Un bebé de 6-8 meses, puede preferir usar una taza.
- Cuando esté con su bebé, amamante a demanda.

Cosas que hacer antes de volver a trabajar

- Amamantar a demanda mientras esté en casa ayuda a su cuerpo a producir mucha leche.
- Por lo menos 2-3 semanas antes de volver a trabajar, practique extraer su leche. Un extractor de leche eléctrico funciona bien. ¡Lo mismo ocurre con las 2 manos!
- Extraiga su leche después de amamantar, o 1-2 veces al día, cuando el bebé esté durmiendo. Si su bebé se despierta justo después y quiere amamantar, puede hacerlo. Seguirá encontrando mucha leche que queda en sus pechos después de extraerse.
- Si va a usar un biberón para darle su leche, intente por primera vez 2-3 semanas antes de volver a trabajar, guarde la leche en recipientes limpios.
 - Botellas de vidrio o de plástico duro.
 - Bolsas plásticas diseñadas especialmente para almacenar leche materna (colocarlas horizontalmente para economizar espacio en el congelador).
 - Etiquete el recipiente con la fecha de extracción.
 - Use la leche más vieja primero.

Hable con quien va a cuidar su bebé

- De una lista de instrucciones sobre el almacenamiento y manejo de su leche.
- Pida que den la leche a su bebé poco a poco para que no lo alimenten en exceso con el biberón o taza.
- Pregunte cómo el bebé responde al alimentarse y cuanta leche se toma.
- Practique dejar a su bebé con quien lo va a cuidar antes de volver a trabajar.
- Amamante en el lugar que cuidan su bebé justo antes de salir para el trabajo. Si el bebé está dormido o trabaja lejos de donde lo cuidan, extraiga su leche justo antes de empezar a trabajar.
- Planifique amamantar tan pronto vaya a buscar al bebé. Pida a quien lo cuida, que no alimente a su bebé cerca de la hora en que lo va a buscar.
- Algunos bebés pueden necesitar succionar de un chupón o bobo cuando la madre está ausente.



Guía almacenamiento leche materna (para bebés nacidos sanos y a término)

Leche materna	Temperatura ambiente	En refrigerador o nevera	En freezer o congelador
Recién extraída	≤6 horas	≤5 días ≤8 días (niño mayor)	Ideal 3 meses Óptimo ≤6 meses Aceptable 12 meses (-20°C)
Descongelada en refrigerador o nevera pero no calentada	≤4 horas	≤24 horas	No recongelar
Descongelada y luego a temperatura ambiente	Complete toma dentro de 1 hora, luego descarte	≤4 horas	No recongelar
Bebé empezó a tomar	Complete toma y refrigere ≤4 horas	≤4 horas	No recongelar

* Adaptado de "La mejor práctica para extraer, almacenar y manipular la leche materna en los hospitales, hogares y centros de cuidado infantil". De la Asociación Bancos de la leche materna de América del Norte, 3ª ed., 2011.

Volviendo al Trabajo

Trabaje sólo 2 días de seguido por unas semanas. Regrese al trabajo al final de una semana laboral (jueves o viernes) y tome libre los miércoles.

- Practique el bombeo o extracción en su lugar de trabajo antes de regresar a trabajar.
- Bombee o exprese su leche alrededor de la hora en que su bebé usualmente mama.
- Bombee con las manos libres. Haga una pequeña abertura en cada copa de un sostén elástico. Coloque las copas del extractor en la parte interior de las aberturas.
- Almacene su leche en un refrigerador o una hielera con compresas de hielo congeladas.
- Cuando recoja a su bebé, dé la leche que extrajo al cuidador para el día siguiente.
- Si lleva leche congelada a quien cuida al bebé, utilice la leche más vieja primero. Solo use leche congelada si no tiene leche fresca.

RELAJÁNDOSE. . . dejándose llevar ...ahh....

Para ayudar a que su leche fluya cuando se extrae leche: Mire una foto de su bebé, escuche música suave, imagine algo pacífico. Cierre los ojos, relájese y piense en su bebé. Huela algo que su bebé usó. Disfrute de la relajación que viene de sus hormonas. ¡Este es su descanso y está haciendo algo maravilloso para su bebé!

Encuentre ayuda rápida

Un(a) IBCLC es un(a) "Consultor(a) Internacional certificado(a) en lactancia materna", alguien con un entrenamiento especial para ayudar a las familias que amantan.

Vaya a «**Find a Lactation Consultant**» en <http://www.ilca.org> para localizar un(a) consultor(a) certificado(a) en lactancia materna en su área. También puede preguntar a su doctor o enfermera.

Amamantando cuando está con su bebé

Su bebé nunca dejará de sorprenderla. Un bebé sano, nacido a término que crece bien va a mamar cuando necesita o desea y su bebé la quiere más que a nadie. Quien cuida el bebé puede que le diga que su bebé no quiere comer mucho cuando usted está lejos.

- Cuando esté con su bebé, amamante cada vez que su bebé quiera.
- Su bebé puede querer mamar más a menudo durante la noche.
- Su bebé puede mamar con frecuencia para recuperar el tiempo perdido y pasar más tiempo con usted.
- Para descansar más, puede amamantar acostada.

¡El amamantamiento trabaja mientras usted trabaja!

Todos sus esfuerzos valen la pena, así que siga adelante. ¡La lactancia puede continuar mientras USTED trabaja!

En contacto con otras madres

De vez en cuando probablemente se preguntará "¿Por qué hago esto"? Pasar tiempo con otras madres la ayudará a mantener su objetivo. Averigüe en <http://www.workandpump.com/>. O contacte un grupo de apoyo: <http://www.lalecheleague.org>

Su consultor(a) en lactancia