

## Trabajo y lactancia

### **¿Por qué continuar con la lactancia cuando se vuelve al trabajo remunerado?**

La leche materna es el mejor alimento y el alimento natural para tu bebé y, además, la leche materna es gratis. Los bebés amamantados son, en general, más sanos que los bebés alimentados con leche artificial. Por eso, los bebés amamantados suelen enfermar menos, lo que conlleva a que los padres tengan que coger menos bajas para poder cuidar a sus hijos. La lactancia materna puede ser más rápida y, con buena organización, más fácil que alimentar a tu bebé con leche artificial. Además, la lactancia materna es beneficiosa para la salud de la madre.

*"He vuelto a trabajar dos veces, a tiempo completo. Mi primer hijo fue alimentado con biberón, por lo que la segunda vez no estaba segura de cómo podría llevar la lactancia materna a mi regreso al trabajo. Obtuve excelente información de una asesora de lactancia materna sobre las diferentes opciones y estoy particularmente satisfecha de haber mantenido la lactancia materna mientras trabajo. "*

### **¿Puedo hacer planes antes de tener a mi bebé?**

Organiza tu permiso de maternidad y negocia cualquier cambio en tu jornada de trabajo. Averigua si en tu lugar de trabajo hay instalaciones adecuadas para extraer la leche. Tienes derecho a un lugar privado y adecuado y no se debes asumir que tienes que usar el baño. El hecho de que nadie lo haya hecho antes, no significa que no se pueda encontrar algún lugar para que puedas extraer tu leche. Si no estás segura de lo que puedes hacer siempre puedes contactar una asesora o visitador/a de salud (health visitor) que te puede aportar algunas ideas.

Es importante también que cuides de tu salud laboral. La lactancia materna es mejor para ti porque te protege de ciertas enfermedades. A tu jefe le conviene proteger tu salud cuando trabajas. También existen ciertas normas sobre la exposición a sustancias nocivas (para más información puedes visitar el sitio web del Health and Safety Executive, HSE).

### **¿Qué necesito organizar antes de volver a trabajar?**

Elige cuidadosamente quién va a cuidar a tu bebé. Explora las diferentes opciones acordes con tu trabajo, como un/a cuidador/a cerca de tu lugar de trabajo o uno/a cerca de tu casa. Reúnete con el/la cuidador/a que hayas elegido, explícale tus deseos con respecto a todos los aspectos del cuidado de tu bebé. También es buena idea que tu bebé y su cuidador/a se conozcan de antemano (si no es una persona conocida).

Puedes intentar ponerte en contacto con otras madres que han trabajado y amamantado con éxito.

Hazle saber a tu jefe (o a recursos humanos) que estás amamantando y habla con él/ella sobre las pausas que puedes necesitar hacer para la extracción de leche. Si te crean problemas puedes ponerte en contacto con el representante sindical de tu trabajo o la oficina de igualdad de oportunidades.

Considera lo que tu bebé va a beber. Dependiendo de la edad de tu bebé y cuánto tiempo vais a estar separados puede ser que beba leche materna extraída (LME), agua (a temperatura

ambiente que haya sido previamente hervida) o una combinación de la LME y leche de vaca modificada (leche artificial).

Ofrecéle estas alternativas a tu bebé antes de volver al trabajo y lo ideal sería conseguir a alguien que lo haga por ti. Un par de semanas antes de tu regreso debería ser suficiente. La introducción de un biberón en las primeras semanas de vida de un bebé puede interferir con la lactancia materna y que se establezca una buena producción de leche.

Las necesidades de un bebé muy pequeño, cuya madre vaya volver al trabajo a jornada completa, serán diferente a las de un bebé de más edad cuya madre regresa con reducción de jornada. Un bebé de 8 meses, que ha comenzado a tomar alimentos sólidos, tendrá menos necesidad de leche mientras estás en el trabajo. Tu bebé puede tomar agua o LME en un vaso en lugar de leche en un biberón. Puedes hablar de las distintas opciones con una asesora de lactancia del ABM o tu health visitor.

Practica la extracción de leche y acumula una cantidad de leche extraída en tu congelador con antelación. Incluso si decides no extraer suficiente leche en el trabajo para todas las necesidades de tu bebé, te será útil poder extraer un poco de leche para prevenir la congestión o la fuga de leche en los primeros días de regreso al trabajo. Extrayendo la leche también mantendrás su producción para cuando quieras dar el pecho en casa. Cada persona tiene una preferencia de lo que les viene mejor dependiendo de cómo es su situación en casa y en su trabajo. No te desanimes si solo obtienes unas gotas o no tienes éxito la primera vez.

*"Cuando mi bebé era pequeño solo podía obtener unas cuantas gotas de leche con mi sacaleches manual pero cuando empecé a trabajar de nuevo me pareció mucho más fácil. El primer día mi leche tardó un poco más de lo normal en bajar, posiblemente porque yo estaba un poco nerviosa, pero después no me resultó ningún problema. Solía extraer unos 150 ml cada día en la hora del almuerzo y guardaba el envase en un contenedor de helado en la nevera".*

Si decides extraer la leche para tu bebé, investiga las facilidades de almacenamiento en tu lugar de trabajo. Puede que tengas que negociar el uso de un frigorífico. Comprueba que lo que necesitas está en tu lugar de trabajo antes de la fecha de tu regreso. Para extraer la leche puedes intentar utilizar un cuarto vacío, por ejemplo.

### **¿Qué ocurrirá cuando regrese al trabajo?**

Intenta que tu primer día de vuelta al trabajo sea hacia el final de la semana para que tú y tu bebé podáis adaptaros gradualmente a las nuevas rutinas.

Puedes contar con que tu bebé va a querer amamantar más a menudo cuando estás en casa, por lo menos al principio. Tu bebé necesita hacer esto para aumentar tu producción de leche de nuevo después de haber estado separados y para "darte la bienvenida de nuevo". Organiza un poco de ayuda adicional si es posible o ignora las tareas del hogar hasta el fin de semana.

Trata de extraer leche, a intervalos regulares mientras estés en el trabajo, a ser posible que coincida con las tomas de tu bebé.

Te puede ayudar si tienes unas fotos de tu bebé contigo. Mirando las fotos o pensando en su bebé, al tiempo que extraes leche, puede ayudar a que ésta fluya.

Cuando no estás en el trabajo, puedes amamantar a demanda o mantener la misma rutina de los

días laborables. Decidas lo que decidas tus pechos y tu bebé se adaptarán.

Puedes tener alguna pérdida hasta que tu cuerpo se adapte a un nuevo patrón de lactancia y extracción de leche. Así que recuerda llevar discos de lactancia las primeras veces que vuelvas a trabajar y puede ser una buena idea llevar ropa estampada al principio.

Prepara tu bolsa y la de tu bebé la noche anterior para que tú y tu bebé tengais más tiempo juntos por las mañanas.

**Ideas que te pueden ayudar:**

- Vuelve a trabajar lo más tarde posible. Tal vez retrasa tu regreso hasta que tu bebé sea un poco mayor.
- Tal vez intenta trabajar a media jornada o con un horario flexible durante un tiempo.
- Utiliza una guardería en el trabajo o cerca de tu trabajo, para que puedas amamantar a la hora del almuerzo.
- Extráete la leche en el trabajo y almacena para uso posterior. Trata de reunir una pequeña cantidad.
- Intenta que tu pareja o un/a amigo/a le de a tu bebé su primera toma de vaso o biberón (de leche extraída o artificial) ya que de otro modo el bebé puede sentirse confuso. Si tienes que darle el primer biberón, evita usar tu posición habitual de lactancia e intenta ocultar el olor de tu leche (como por ejemplo utilizando un jersey the otra persona y un sujetador nuevo).
- Da el pecho cuando estás en casa con tu bebé, incluso si no puedes extraerla y tienes que utilizar leche artificial cuando estéis separados.

**Recuerda que el trabajo y la lactancia permiten:**

- continuar los beneficios de salud para ti y tu bebé – cada toma tiene un valor.
- el destete dirigido por el bebé es mejor para el bebé y lo mejor para ti.
- hacer algo por tu bebé mientras estás en el trabajo.
- la relajación de ambos al final de la jornada laboral.
- no tener que preocuparse por la compra de leche artificial y su preparación.

*Traducido por Noelia Reimundez. Asesora de Lactancia de la ABM.*

**Association of Breastfeeding Mothers  
Helpline 0300 330 5453**

Admin and enquiries: 08444 122948  
Email: info@abm.me.uk  
ABM, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT  
© ABM 2003, 2007, 2010  
Registered charity no: 280537 E&OE