

LA LACTANCIA Y EL TRABAJO



Adaptado de “Breastfeeding and Work—A Manual for Working Mothers” preparado por “BEST START”, Kentucky. Revisado por “Healthy Mothers, Healthy Babies” de Florida, 1993. Revisado por el Departamento de Salud de la Florida, Negociado de WIC y Servicios de Nutrición, 2000.



DH 150-340, 7/00

Esta institución provee oportunidades iguales a todos.



Saque Tiempo para Usted y su Bebé

- ❖ Cuando su familia tiene un nuevo miembro, muchas áreas de su vida cambiarán. El combinar la lactancia y el trabajo es uno de esos cambios. Una vez se establezca una rutina, será más fácil. No demande mucho de sí misma—dele tiempo a usted y a su familia para adaptarse a su nueva vida.
- ❖ Dele prioridad a la lactancia. Dese cuenta de que su bebé es lo más importante. ¡Su bebé será pequeño por un corto tiempo!
- ❖ Saque tiempo para descansar. Considere el tomar una siesta cuando llegue a la casa. Reclute a otros miembros de la familia para la preparación de las comidas, la limpieza de la casa o lavar la ropa. Reduzca sus actividades y tareas que no necesitan atención inmediata.
- ❖ Si usted tiene preguntas o problemas con la lactancia o necesita apoyo, llame a la oficina de WIC, a la especialista en la lactancia o a la Liga de La Leche (1-800-LA-LECHE).

Planeando Durante Su Embarazo

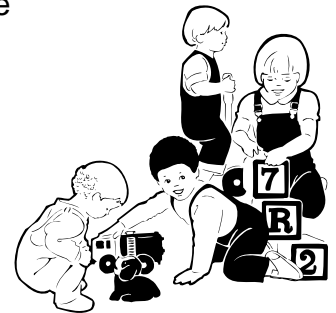
Mientras está embarazada, saque tiempo para aprender las reglas de su patrono acerca de vacaciones por maternidad y la lactancia después que usted regrese al trabajo.



- ❖ Pida información sobre las reglas de su patrón acerca de las vacaciones por maternidad—cuánto tiempo puede tomar, con o sin paga, después de que su bebé nazca. Los bebés mayores no requieren leche tan frecuentemente, de modo que no tendrá que expresar su leche tan a menudo. Pregunte si puede trabajar parte del tiempo durante los primeros meses o si puede compartir su trabajo con otro empleado. De esta forma usted no tendrá que trabajar tantas horas al principio y podrá adaptarse gradualmente a estar separada de su bebé.
- ❖ Pregunte si su patrón tiene una póliza acerca de la lactancia o si le permite expresar su leche durante horas de trabajo. Esta póliza debe proveerle horas flexibles durante el día para amamantar a su bebé o para expresar su leche.
- ❖ Si su patrono no tiene una póliza que apoya y promueve la lactancia, hable con su patrono acerca de los beneficios a largo plazo que la lactancia puede tener para la compañía. Estos beneficios incluyen: reducción en el cambio de personal y la pérdida de empleadas entrenadas después de que estas tienen niños; reducción en las vacaciones por enfermedad y personales que toman las madres lactantes porque sus niños se enferman menos; reducción en el costo por servicios de salud pues los bebés lactados son más saludables; aumento en productividad de trabajo; empleados más satisfechos y moral más alta; incentivo adicional en el reclutamiento de mujeres y una mejor reputación como un empleador en favor de la familia.
- ❖ Hable con otras madres lactantes, que están empleadas para ver lo que ellas hicieron. Considere el asistir a grupos de apoyo en su trabajo o fuera del trabajo.
- ❖ Observe su trabajo actual y considere como la lactancia se adapta a este. Busque horas en su itinerario actual que puedan ser usadas para lactar a su bebé o expresar su leche tales como su hora de almuerzo o receso. Averigüe si su patrono le permite venir a trabajar más temprano o irse más tarde de modo que usted pueda tener tiempos de receso más largos durante el día. Si el bebé es cuidado en el lugar donde usted trabaja o en un lugar cerca, tal vez usted pueda ir a donde lo cuidan para alimentarlo. Si su bebé va a una guardería privada o lo cuida un familiar, tal vez esa persona se lo puede traer a su trabajo para alimentarlo durante su hora de almuerzo o receso.
- ❖ Si usted no puede estar con su bebé durante su almuerzo o receso, encuentre un lugar en su lugar de trabajo donde pueda expresar su leche. Usted necesitará un lugar privado, limpio y tranquilo que tenga corriente eléctrica y una silla cómoda. Este lugar puede ser una oficina, el salón de descanso de las mujeres, la oficina de servicios de salud o facilidad atlética. Sería conveniente que tuviese un lavamanos/fregadero. Usted también necesitará planear la forma en que va a almacenar su leche de manera que se mantenga fría. Vea el folleto **Conceptos Básicos de la Lactancia—Extrayendo y Almacenando Su Leche** para más información sobre este tema.
- ❖ Si usted no puede hacer arreglos para lactar o extraer su leche durante sus horas de trabajo, usted puede lactar y extraer con una bomba tanta leche como pueda cuando usted está con su bebé. Cuando su bebé esté en la guardería, el puede tomar la leche que usted ha extraído o fórmula infantil (leche artificial para bebés).

Durante sus Vacaciones por Maternidad

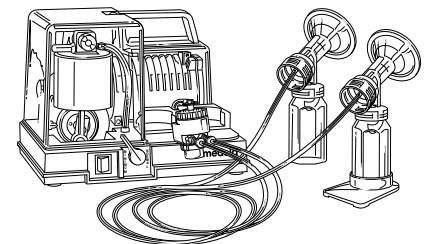
- ❖ Provéase tiempo para conocer a su bebé, a sí misma y como funciona la lactancia. Mientras más cómoda se sienta usted con la lactancia, más fácil le será cuando regrese a trabajar. Usualmente toma de 4 a 6 semanas para establecer una buena producción de leche y sentirse segura de lo que hace.
- ❖ La lactancia es natural pero el adaptarse puede tomar un poco de tiempo. Si tiene problemas o preguntas, llame a la especialista en la lactancia para recibir ayuda inmediata. Casi todos los problemas se resuelven con experiencia y paciencia. **¡No se de por vencida!** Sea paciente mientras aprende una nueva destreza.
- ❖ De 2 a 3 semanas antes de comenzar a trabajar, comience a ayudar a que su bebé se acostumbre a tomar de la botella. Usted puede conseguir que otra persona alimente a su bebé con la botella de leche materna expresada. Los bebés son más aptos a tomar de otra persona que de la propia madre. Es mejor usar una botella con mamadera de base ancha. Este tipo hace que el bebé abra la boca más grande al igual que cuando mama. Si el bebé es mayor, es posible darle la leche materna en una taza en lugar de botella. Exprese su leche cada vez que su bebé tome de taza o botella para que mantenga la producción de leche.
- ❖ Mantenga un diario de cuantas veces su bebé desea amamantar, de modo que usted trate de expresar su leche a la misma hora después de que comience a trabajar. Esto la ayudará a estar más cómoda y evitar que sus senos se sientan muy llenos o comiencen a gotear.
- ❖ Encuentre una niñera o guardería para su bebé que esté de acuerdo con la lactancia. Visite el lugar donde va a dejar al bebé y déjelo ahí por cortos períodos de tiempo. Gradualmente aumente las horas que lo deja. Esto le ayuda a que usted, el guardián y el bebé se conozcan. Familiarice al guardián con las horas de alimentación de su bebé de manera que el sea alimentado a esas horas. Es más fácil si el guardián sabe a qué horas el bebé come y así le puede ofrecer la botella antes de que esté demasiado hambriento.



Seleccionando una Bomba

Vale la pena invertir en una bomba eficiente y cómoda. Pídale a la especialista en la lactancia que le ayude a seleccionar la bomba que llene sus necesidades individuales.

- ❖ Si usted es una empleada de tiempo completo que lacta a su bebé el cual es menor de 6 meses de edad, una bomba eléctrica de tamaño **grande** es la mejor inversión. Usted podrá expresar leche de ambos senos a la vez en 15 minutos. Este tipo de bomba se puede alquilar en hospitales, de consultoras de la lactancia, o suplidores de equipos médicos. Algunas madres comparten el alquiler de la bomba y así ahorran dinero. Otra buena selección es la bomba eléctrica de tamaño **mediano** que puede bombear doble y viene en un atractivo estuche.
- ❖ Las bombas de **batería pequeñas** son menos caras y pueden ser transportadas de un lugar a otro, pero no son tan eficaces como las eléctricas grandes y las medianas. Estas bombas más pequeñas solo bombean un lado (a menos que usted compre dos bombas), de modo que toman más tiempo para usarse. Puede que la succión no sea tan buena y las baterías tienen que ser cambiadas a menudo. Estas bombas no son las más adecuadas para el uso de la mujer que trabaja tiempo parcial.
- ❖ Las bombas **manuales** vienen en diferentes diseños. Solamente bombean un lado y toma aproximadamente 15 minutos en cada lado. Algunas madres compran dos bombas de estas y las usan a la misma vez.
- ❖ Usted también puede aprender a expresar la leche con **su mano** sin usar una bomba. Algunas madres pueden expresar tanta leche sin la bomba con ella.



Regresando al Trabajo

- ❖ Si usted no puede lactar a su bebé durante las horas de trabajo, usted debe expresar su leche. Usted debe expresar su leche un rato después de darle el pecho a su bebé en la mañana y durante el día en el receso o el almuerzo. Algunas madres expresan un seno mientras el bebé lacta del otro. Esto toma ventaja del golpe de leche. Almacene la leche que expresa en botellas de cristal o de polietileno. Hable con la especialista en la lactancia acerca de cuanta leche deberá tener lista para su bebé mientras esté lejos de el o ella.
- ❖ Trate de comenzar a trabajar a mitad o final de la semana. Trate de llevar una carga liviana o de trabajar menos horas si es posible. De esta forma estará menos cansada y no estará tan preocupada por dejar a su bebé.
- ❖ Levántese un poco más temprano de modo que pueda lactar a su bebé. Así este estará contento mientras usted se prepara para ir a trabajar. Lacte otra vez antes de dejar al bebé en la guardería.
- ❖ Expresé su leche por lo menos 3 veces al día—a media mañana, al medio día y a media tarde. Tenga fotos de su bebé, una frazada o manta de este o un juguete que le recuerde a su bebé. Esto puede ayudarla a relajarse y a facilitar la extracción de su leche.
- ❖ Póngase dos artículos de ropa para facilitar la extracción de leche. Si gotea leche, trate de expresar con más frecuencia y use almohadillas dentro de su sostén. Si el goteo es un problema, usted puede ponerse ropa con diseños, un abrigo o chaqueta para ocultar las manchas.
- ❖ Planee el lactar a su bebé cuando lo recoge de la guardería o tan pronto llegue a la casa. El relajarse durante los primeros 30 minutos la hará sentirse más refrescada y le proveerá tiempo apacible con su bebé.
- ❖ Lacte durante el tiempo que está con su bebé—mañanas, tardes y fines de semana. Esto la ayudará a mantener un abastecimiento de leche. Trate de no usar botellas y chupones durante el tiempo que pasa con su bebé.
- ❖ Cuando su bebé sea mayor de 6 meses y comience a comer alimentos sólidos, tal vez usted no tenga que expresar su leche con tanta frecuencia durante los días de trabajo.
- ❖ Es posible que su bebé se despierte con más frecuencia para lactar durante la noche. De esta forma su bebé mantiene su abastecimiento de leche y mantiene el contacto con usted después de estar separado durante sus horas de trabajo.

