

## Cómo hablar con los demás acerca de la lactancia materna

# Hablar Sobre la Lactancia

Continuar amamantando luego de regresar al trabajo es una excelente decisión, ya que la lactancia materna es buena para su salud y la de su bebé. La ley federal exige también ahora que los empleadores proporcionen un tiempo de descanso razonable y un lugar privado donde las empleadas no exentas que trabajan por hora puedan extraer leche para su bebé en el trabajo.

Su empleador y su médico apoyan su decisión de continuar amamantando, ya que la lactancia materna es buena para la salud tanto de los bebés como de las madres, y puede hacer que tanto las familias como los empleadores ahorren dinero.

Sin embargo, combinar la lactancia con el trabajo todavía es una idea nueva para mucha gente. Puede que algunas personas del trabajo y de otros ámbitos hagan preguntas acerca de por qué y cómo se las arregla para darle el pecho a su bebé mientras trabaja fuera de casa. Aquí le presentamos algunas formas de ayudar a que los demás comprendan y apoyen su decisión.

Cuando alguien en el trabajo o en su hogar le haga la siguiente pregunta:

*¿Por qué es tan importante amamantar?*

Responda:

*Al amamantar a mi bebé, estoy haciendo lo mejor para él, para mí y para mi empleador. Las madres que amamantan a sus bebés, generalmente, faltan menos al trabajo porque sus bebés se enferman menos. Cuando los empleados y sus familias están sanos, los empleadores tienen menores costos médicos. Y, ahora, el apoyo del lugar de trabajo para las madres lactantes se exige por ley federal.*

La lactancia materna puede proteger a los bebés contra enfermedades e infecciones agudas.

Cuando alguien le haga la siguiente pregunta:

*¿Cuánto tiempo necesitas tomarte para extraer leche?*

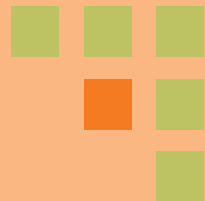
Responda:

*Necesito la misma cantidad de tiempo que se toma cualquier empleado para descansar, aproximadamente 20 minutos cada 3 horas. La ley federal exige que los empleadores les permitan a las madres lactantes no exentas tomarse los descansos necesarios para la extracción de leche durante un año después del nacimiento de sus bebés.*

Cuando alguien le haga la siguiente pregunta:

*¿Por qué no puedes usar el baño de damas para extraer leche?*





Responda:

*Porque lo que hago es preparar el alimento de mi bebé, de modo que necesito un lugar higiénico donde extraer la leche. La ley federal también exige que los empleadores proporcionen un lugar, que no sea un baño, para que las madres lactantes realicen la extracción.*

Cuando alguien le haga la siguiente pregunta:

*¿Por cuánto tiempo necesitarás extraer leche tres veces al día?*

Responda:

*Hasta que mi bebé sea más grande. Ahora tiene 3 meses, de modo que en unos meses, cuando comience a comer otros alimentos, probablemente use menos el extractor de leche.*

Cuando alguien le haga la siguiente pregunta:

*¿Cómo podemos establecer un horario para las empleadas que se extraen leche sin disminuir la productividad?*

Responda:

*Las que usamos la sala privada o el espacio para lactancia podemos fijar un horario que nos permita a cada una extraer leche cuando lo necesite. Si sabemos cuándo el espacio está libre, podemos concentrarnos en nuestro trabajo hasta que llegue nuestro turno de usarlo. Además, los horarios para extracción cambiarán a medida que crezcan los bebés. Podemos comunicarnos unas con otras cuando necesitemos hacer algún ajuste en nuestros horarios. Quizás, si se designara a un empleado como "reemplazante", responsable de cubrir durante 15 a 20 minutos a una empleada que necesita extraer leche, podemos asegurarnos de que los descansos para la extracción de leche no reduzcan la productividad.*

Cuando alguien le haga la siguiente pregunta:

*¿Qué necesita un espacio para lactancia?*

Responda:

*Una mesa pequeña y una silla con un respaldo recto. Tiene que ser un lugar privado, ya sea una habitación pequeña con una puerta que cierre con traba o una sección de una habitación con un divisor de ambientes alto. Debe tener un tomacorrientes o una prolongación que pueda llegar a un tomacorrientes en otra parte. Debe tener o estar cerca de un lavabo con agua corriente.*

Recuerde: ¡Confíe en su decisión y conocer los beneficios de la lactancia materna, incluido su derecho legal de extraer leche en el trabajo, cambiará el modo de pensar de otras madres y las animará a seguir su ejemplo!