

## Cómo Continuar Amamantando Cuando Regresa al Trabajo:

# Una Guía para Madres que Trabajan

El apoyo del lugar de trabajo para las madres lactantes no exentas que trabajan por hora se exige ahora por ley federal. Actualmente, muchos empleadores ofrecen programas o prácticas de lactancia materna en el lugar de trabajo para ayudar a las madres que trabajan a continuar amamantando a sus bebés. Saben que cuanto más tiempo se amamante, más se benefician las madres y los bebés, y que esto es bueno para las familias que trabajan.

Con la ayuda **el kit de herramientas de lactancia en el lugar de trabajo de Corporate Voices: apoyo para madres lactantes en el trabajo**, puede continuar amamantando a su bebé por el tiempo que desee. Puede hacerlo de la siguiente manera:

**Recuerde:**

¡Cuanto más dé el pecho a su bebé y más leche extraiga con el extractor, más leche produce su cuerpo!

Pregúntele a su supervisor cómo su empresa apoya a las madres lactantes en el trabajo o use **el kit de herramientas para empleados**, disponible en línea, que proporciona a las madres que trabajan materiales y recursos de apoyo para el lugar de trabajo.

Hable con su supervisor antes de tomarse la licencia por maternidad, de modo que puedan planificar su horario de trabajo cuando regrese, con dos o tres descansos para extraer leche durante cada período de trabajo de ocho horas. Cada descanso requerirá entre 15 y 20 minutos para extracción y, luego, unos momentos para limpiar y almacenar la leche.

Haga arreglos para alquilar o comprar un extractor de leche eléctrico portátil (si su empleador no provee un extractor de leche en el lugar de trabajo), suministros para el extractor y recipientes para almacenar la leche.

Antes de regresar al trabajo, practique usar el extractor de leche, a fin de sentirse cómoda y poder extraer varias onzas de leche con cada uso. Guarde la leche obtenida de estas sesiones de práctica en el congelador como suministro de respaldo.

Luego de regresar al trabajo, extraiga y guarde la leche todos los días durante el tiempo en que no esté con su bebé. Esta leche fresca alimentará a su bebé al día siguiente. Amamante a su bebé cuando esté con él.



## Comienzo de la lactancia: consejos para madres primerizas

### Cúidese

- Tan pronto como regrese a casa del hospital, acuéstese con el bebé cerca y descance. Tómese tiempo para recuperarse y no pretenda hacer mucho demasiado pronto. Tome una siesta todos los días. Duerma cuando duerme su bebé. Disfrute de las visitas, pero no los aliente a que vengan demasiado seguido ni a que se queden demasiado tiempo. Necesita descansar lo más posible durante las primeras semanas.
- Beba mucho líquido. Beba un vaso de agua y coma un bocadillo mientras amamanta a su bebé.
- Coma comidas saludables y bien equilibradas a intervalos regulares, del mismo modo que lo hizo durante el embarazo.
- Evite el alcohol y limite el consumo de cafeína. Recuerde que lo que usted coma puede afectarla a usted así como a su bebé.
- ¡No fume! Tampoco deje que nadie fume cerca del bebé.
- Consulte con su profesional de cuidados médicos antes de tomar cualquier medicamento o suplemento herbal, incluso los medicamentos contra dolores de cabeza y resfríos de venta libre.
- Pida ayuda cuando la necesite. Amamantar es una habilidad que tanto las madres como los bebés deben aprender y una maestra con experiencia puede marcar una gran diferencia. Su maestra puede ser una amiga que llevó a cabo la lactancia de su bebé con éxito, una consejera del Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños del Gobierno Federal (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC), una consultora de lactancia del consultorio de su médico o, incluso, una compañera de trabajo que amamantó a su bebé después de regresar al trabajo.

Los consejos para una lactancia exitosa están disponibles en línea en 21 idiomas: <http://www.abbottnutrition.com/breastfeeding>

### Aumente su producción de leche antes de regresar al trabajo

- Dé el pecho lo antes posible y con frecuencia. Coloque al bebé al pecho por primera vez lo antes posible luego del parto. Luego, dele el pecho lo más frecuentemente posible, para que baje la leche y aumente la producción. Sabrá que le ha bajado la leche cuando sienta los pechos firmes y llenos, entre el segundo y el cuarto día, y vea gotas blancas en los pezones o en la boca del bebé.
- Tenga en cuenta que su bebé querrá tomar el pecho al menos ocho veces cada 24 horas. Algunas veces, amamantará al bebé a intervalos de un par de horas, pero, en general, los recién nacidos quieren tomar el pecho con más frecuencia. Durante las primeras dos semanas, cada sesión de lactancia durará entre 10 y 60 minutos. De forma gradual, las sesiones de lactancia prolongadas se tornarán más cortas y más espaciadas.
- Dé el pecho a la noche y durante el día para aumentar su producción de leche.

### Evite el dolor en los pezones

- Sus pezones pueden estar sensibles en la primera semana. Reduzca el dolor hasta que se acabe:
- Espere a que su bebé abra bien la boca antes de colocarlo al pecho. Lo ideal es que el bebé abarque con la boca la mayor cantidad de pezón y areola, para evitar que pellizque o tire del pezón. Su nariz, mejilla y mentón deben estar en contacto con el pecho. Una buena posición hace que amamantar sea más cómodo para usted y obtener la mayor cantidad de leche posible sea más fácil para su bebé.
- Deje que los pezones se sequen al aire luego de amamantar. Coloque algunas gotas de leche propia en los pezones para suavizar la piel. Use crema de lanolina pura, protectores para pecho con varios orificios, o almohadillas de gel especialmente diseñadas a fin de aliviar las molestias y evitar que los pezones se froten contra el sostén.
- Aplique un paquete de hielo antes de amamantar para desensibilizar levemente el pezón y hacer que sobresalga, a fin de que el bebé se prenda con más facilidad.

## Claves para una extracción de leche exitosa

1. **Elija el extractor de leche adecuado.** Para la mayoría de las madres que trabajan más de cuatro horas al día, un extractor de leche eléctrico doble (automático o semiautomático) es la mejor opción. Doble significa que puede extraer leche de ambos pechos al mismo tiempo, lo cual le permite extraer la leche aproximadamente de 10 a 15 minutos. Generalmente se recomiendan los extractores de “calidad hospitalaria” o “calidad industrial” porque son más durables y eficientes. No se suele recomendar un extractor de leche manual para el uso en el trabajo porque puede tomar más tiempo para vaciar ambos pechos. Las mamás que deben viajar o ir de un lugar a otro durante todo el día podrían necesitar un extractor de leche eléctrico que funcione también con un paquete de baterías recargables. Un extractor de leche con el mismo “ritmo de succión y descanso” que produce su bebé al tomar el pecho funcionará mejor, ya que extraerá leche en cada sesión de extracción y mantendrá el suministro de leche con el tiempo.
2. **Practique la extracción.** Para que baje la leche cuando usa el extractor, al igual que cuando le da el pecho al bebé, debe relajarse. Comience practicando con su extractor de leche en casa, antes de regresar al trabajo. Continúe practicando hasta que extraer leche se convierta en algo sencillo y cómodo. Mientras realiza la extracción, piense en su bebé o mire una foto de él, ya que esto puede ayudar a que baje la leche. Almacene la leche de sus sesiones de práctica en el congelador, como suministro de respaldo para cuando regrese al trabajo. Siga las instrucciones del fabricante para el cuidado del extractor de leche y los suministros. Enjuague con agua caliente todos los tubos y rebordes del extractor de leche que toquen su cuerpo o su leche, o siga las instrucciones del fabricante.
3. **Extraiga la leche de forma periódica durante su horario de trabajo y también considere extraerse leche en casa.** Extraer leche temprano por la mañana tiende a producir más leche que si lo hace más tarde. Si tiene un extractor de leche portátil o un extractor de leche en casa y uno en el trabajo, considere extraerse leche una vez por la mañana temprano, antes de que se despierte el bebé. Luego dele el pecho al bebé. No se preocupe, ¡seguirá habiendo suficiente leche para su bebé! O bien, dele el pecho al bebé de un lado y luego use el extractor del otro lado. Si trabaja durante el turno de la mañana y ya ha realizado una extracción en casa, es posible que sólo deba realizar una extracción más a la mañana y una a la tarde. Si trabaja un turno de 8 horas o más y no puede extraerse leche en casa, hable con su gerente acerca de cómo programar en su horario tres descansos para extraer leche a horarios regulares durante todo su turno (o más, para turnos de más horas).
4. **Realice la extracción en un lugar privado e higiénico donde pueda relajarse.** Lávese las manos antes de comenzar a extraer leche. Manténgase hidratada; beba agua antes, durante y después de la extracción. Lleve consigo una foto de su bebé para relajarse y que baje la leche. El perfume de la ropa que su bebé ha usado recientemente puede ser muy útil para estimular la bajada de leche durante la extracción. Le recomendamos, también, que se lleve algo para leer o en lo que pueda trabajar mientras realiza la extracción.

La ley federal exige que los empleadores proporcionen un lugar privado e higiénico, que no sea un baño, para que las madres lactantes puedan extraer su leche.

Para mantener su producción de leche y evitar un destete precoz, amamante con frecuencia cuando esté con el bebé, especialmente por la noche. Tenga al bebé cerca durante la noche para poder darle el pecho fácilmente sin perder horas de sueño. A medida que su bebé crezca y comience a ingerir alimentos sólidos además de leche materna, usted se extraerá cada vez menos leche cuando esté lejos del bebé y le dará menos el pecho durante la noche.

### *Está aquí para ayudar:*

Hable con su gerente o con el departamento de Recursos Humanos para que la ayuden a hallar y alquilar extractores de leche o para que le provean un extractor en el trabajo. Además, puede consultar al médico de su bebé o al departamento de obstetricia de su hospital local. También hable con su gerente de beneficios: algunos planes de seguro médico cubren el costo de compra o alquiler de un extractor de leche. Si reúne los requisitos para el WIC, puede recibir un extractor de leche eléctrico gratis o a menor costo. Recuerde que incluso si alquila un extractor de leche o usa un extractor de leche provisto por su empleador, aún necesita los suministros (rebordes, tubos y recipientes de almacenamiento) que funcionen con el extractor de leche.

### *Cómo almacenar su leche de forma segura*

La leche materna es fácil de almacenar. Puede guardarla en un lugar fresco por varios días o congelada por varios meses antes de descongelarla y usarla. Así es como se debe almacenar y usar la leche que extrae:

#### **Leche fresca**

La leche materna tiene un aroma levemente dulce, algunas veces como jabonoso, y su apariencia es menos espesa que la leche de vaca. La leche materna es generalmente de color hueso o amarillo pálido, pero puede variar de color según la hora, el día o lo que ha comido. Todos los tonos son normales y generalmente no cambian el sabor ni la calidad de la leche. Al igual que la leche de vaca, la leche materna puede separarse y la grasa puede subir a la parte superior. Esto no significa que la leche se haya puesto fea. Basta con batir suavemente el recipiente para que las capas de leche se mezclen de manera uniforme. La leche materna fresca resiste el crecimiento bacteriano y puede almacenarse de forma segura a temperatura ambiente durante varias horas, o en un refrigerador de cuatro a ocho días. Sin embargo, para preservar todos los beneficios inmunológicos de la leche fresca, es mejor mantenerla en un refrigerador común o portátil (un recipiente pequeño, con costados aislados, duros o blandos, con paquetes de hielo también sirve) tan pronto haya sido extraída.

#### **Leche congelada**

Si la leche materna no se usara dentro de los próximos 8 días, debería congelarse. Congelar la leche en pequeñas cantidades (2 a 4 onzas) hace más fácil descongelarla y usarla. Puede guardar la leche en un congelador con puerta separada entre 3 a 4 meses, o hasta 6 meses en un congelador vertical (con una temperatura constante de 0° F [-19° C]). Coloque la leche en la parte posterior del congelador, no en la del frente ni en la puerta, donde la temperatura varía. La leche materna fresca se puede agregar a los recipientes de leche congelada si primero se enfría.

#### **Leche descongelada**

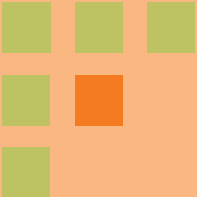
Descongele la leche materna haciendo correr agua tibia sobre el recipiente. No descongele la leche materna a temperatura ambiente. No la haga hervir y nunca use un microondas para calentar la leche materna. La leche descongelada puede refrigerarse hasta por 24 horas y no debe congelarse nuevamente.

#### **Recipientes**

Puede almacenar la leche materna en los siguientes recipientes:

- Recipientes de vidrio o plástico con tapas (los recipientes deben ser aptos para congelador si planea congelar la leche materna).
- Bolsas plásticas para congelador diseñadas para almacenar leche materna (asegúrese de que estén limpias y de usarlas solamente una vez).

Para almacenar leche, no se recomiendan las bolsas descartables para biberones porque las costuras pueden romperse durante el congelamiento y la bolsa puede gotear cuando se descongela. No llene completamente el recipiente o la bolsa de plástico si va a congelarlos, ya que los líquidos se expanden cuando se congelan. Debe dejar espacio en la parte superior del



recipiente para evitar que explote. Etiquete cada recipiente con el nombre del bebé y la fecha en que se extrajo la leche.

### *Claves para mantener alta su producción de leche*

La lactancia es un sistema de “oferta y demanda”. Cuando se extrae la leche de su pecho, éste produce más leche. Cuanto más dé el pecho a su bebé, más leche producirá su pecho. Además, cuanta más leche extraiga con el extractor, más leche producirá su pecho. Si siente que no tiene leche suficiente para dar el pecho y extraer leche, haga ambas cosas con más frecuencia para incrementar su producción de leche.

Aquí le presentamos algunas formas de asegurarse de producir toda la leche que necesita su bebé:

1. Extraiga leche de forma periódica cuando esté separada de su bebé, al menos tres veces cada ocho horas.
2. Dele el pecho con frecuencia a su bebé cuando esté con él, especialmente a la noche, cuando las hormonas que producen la leche están en niveles más altos.
3. Use un extractor de leche eléctrico doble.
4. Beba mucho líquido y lleve una dieta saludable. Durante la lactancia, necesita aproximadamente 500 calorías al día más que antes de quedar embarazada.
5. Relájese y descanse lo más que pueda. Cuando esté con su bebé, puede descansar recostándose mientras le da el pecho. Recuerde que trabajar fuera del hogar, cuidar de su bebé y continuar amamantándolo requiere energía.
6. Espere hasta que su bebé tenga seis meses de edad antes de introducir alimentos sólidos, a menos que el pediatra le aconseje que comience antes. Luego de que su bebé comience a ingerir alimentos sólidos, puede comenzar a extraer leche con menos frecuencia en el trabajo, mientras continúa amamantando a su bebé en su hogar.
7. Evite complementar la alimentación con fórmula, a menos que se lo aconseje su pediatra. Asegúrese de asistir a las visitas programadas con el médico del bebé o el pediatra a fin de controlar el peso del bebé.
8. Si siente que no está produciendo leche suficiente, independientemente de lo que haga, hable con el médico de su bebé y pida una remisión a un consultor en lactancia certificado que trabaje en su comunidad para obtener ayuda. También puede encontrar un consultor en lactancia en el sitio web: [www.ilca.org/falc.htm](http://www.ilca.org/falc.htm)