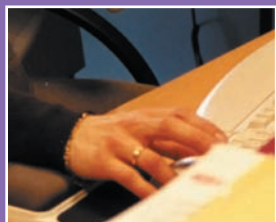




## CLAVES PARA COMPAGINAR LACTANCIA MATERNA Y TRABAJO



# AMAMANTAR Y TRABAJAR



<b>Depósito Legal:</b>	NA 594-2013
<b>Autoras:</b>	Alba Lactancia Materna Lactaria Amagintza
<b>Coordinación y supervisión:</b>	Carmen María Martín Jiménez (asesora de lactancia Amagintza y educadora de masaje infantil), Trini Jiménez (asesora de lactancia Amagintza y educadora de masaje). Sofía Bagües Moreno (educadora de lactancia de Lactaria).
<b>Ilustraciones:</b>	Cedidas por Colectivo La Leche y de elaboración propia.
<b>Dibujo de portada:</b>	Iñaki Fernandez.
<b>Diseño:</b>	Exea Comunicación.
<b>Actualizado:</b>	2012.
<b>Subvenciona:</b>	Departamento de Salud. Gobierno de Navarra

El contenido de este documento puede ser divulgado en cualquier soporte siempre y cuando se obtenga permiso expreso de Amagintza-Grupo de Apoyo Lactancia y Maternidad, y así se exprese.

●	<b>Introducción</b>	<b>3</b>
●	<b>Derechos de la Mujer trabajadora: puntos básicos</b>	<b>4</b>
▶	Legislación general	<b>4</b>
▶	Legislación específica de la Comunidad Foral de Navarra	<b>5</b>
●	<b>Compatibilizar lactancia y trabajo</b>	<b>6</b>
▶	La edad del niño/a	<b>6</b>
▶	Horario y lugar de trabajo	<b>7</b>
▶	¿Con quién se queda el niño/a?	<b>7</b>
▶	Las distintas opciones	<b>7</b>
●	<b>Extracción y conservación de leche materna</b>	<b>10</b>
▶	Extracción mecánica: tipos de sacaleches	<b>10</b>
▶	Extracción manual	<b>12</b>
▶	Conservación de la leche	<b>14</b>
●	<b>Preguntas frecuentes</b>	<b>16</b>
●	<b>Casos prácticos</b>	<b>19</b>
●	<b>Reflexiones</b>	<b>22</b>
●	<b>Bibliografía</b>	<b>23</b>

# Derechos de la mujer trabajadora

Las mujeres que vuelven a trabajar después de la baja maternal necesitan información clara y completa sobre sus derechos laborales en lo referente a bajas maternales, horas de lactancia, excedencias, etc. para poder hacer compatible su trabajo con el rol de madre.

Una mujer informada puede decidir libremente sobre las opciones que se le presentan y buscar una forma sencilla de conciliar su vida laboral con la forma que ha elegido para alimentar a su hijo, la lactancia materna.

## Legislación general

La legislación vigente está recogida en el Estatuto de los Trabajadores y modificada posteriormente con la Ley 39/1999, de Conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras publicada en el B.O.E. 6 de Noviembre de 1999 y la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo para la Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres en el B.O.E de 23 de Mayo. Son derechos mínimos y cada convenio laboral puede tener mejoras sobre estos derechos.

-----  
No hay que olvidar consultar cada convenio en particular  
-----

## Algunos puntos básicos

**Pausa de lactancia:** hasta los 9 meses, se puede escoger entre una hora (o dos medias horas) en medio de la jornada laboral, o bien entrar media hora más tarde o salir media hora antes. Sin reducción de sueldo. Este permiso puede ser disfrutado por la madre o el padre. Es el trabajador quien decide el momento del permiso. Esta pausa es independiente del número de horas que figuren en el contrato laboral. Se podrá disfrutar acumulándolo en jornadas completas en los términos previstos en negociación colectiva o en acuerdo individual. Este permiso puede disfrutarse indistintamente por la madre o el padre.

Según sentencias recientes, si se hacen turnos más largos, como en el caso de las guardias, hay derecho a 1 hora por cada periodo de 8 horas de trabajo.

**Excedencia para atender a un hijo:** La madre o el padre pueden pedir excedencia sin sueldo hasta los tres años. Este tiempo cuenta a efectos de antigüedad (trienios, ascensos, oposiciones...). Durante el primer año hay obligación por parte de la empresa de guardar el mismo puesto de trabajo, pero después del primer año tendría derecho a un lugar de categoría equivalente.

Las trabajadoras interinas también tienen derecho a excedencia, así ha sido reconocido en varias sentencias.

Reducción de jornada: la madre y el padre tienen derecho a una reducción de la jornada laboral, entre un octavo (antes un tercio) y la mitad del total, con reducción proporcional del sueldo, para atender a niños menores de 8 años (antes 6) o para atender a familiares de cualquier edad que no puedan valerse por sí mismos.

Mientras se está con reducción de jornada el cómputo de días y horas para la jubilación se cuenta como si se tuviera jornada completa, aunque la base para la cotización se hace en base al salario que se percibe. Es importante que la empresa al conceder la reducción de jornada informe a la Seguridad Social que es por acogerse al derecho de atender a los hijos/as.

La concreción horaria y la determinación del periodo de disfrute de la pausa de lactancia y de la reducción de jornada corresponde al trabajador/a, dentro de su jornada ordinaria.

## **Legislación general específica de la Comunidad Foral**

Navarra goza de una legislación específica que conviene consultar. Se puede consultar la legislación vigente en:

<http://www.ugt.es/Mujer/mujer.html>  
Proyecto Artemisa

Se puede consultar información sobre mujer y salud laboral:

[http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadano/Salud+y+sociedad/MujeresySalud+Laboral.htm](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadano/Salud+y+sociedad/MujeresySalud+Laboral.htm)

## Compatibilizar lactancia y trabajo

Algunos/as aconsejan destetar al bebé cuando se acerca el momento de que la madre se reincorpore al trabajo. Sin embargo, cada vez más mujeres se están dando cuenta de que no es necesario hacerlo y muchas siguen amamantando a sus bebés cuando han regresado al trabajo. Han comprobado que la lactancia materna es cómoda, saben que es la alternativa más saludable para sus bebés y aprecian la relación de intimidad que esta forma de alimentación fomenta entre ellas y sus hijos/as.

Cuando llega el momento de reincorporarse al trabajo, la madre que ha tomado la decisión de continuar amamantando a su bebé tendrá que considerar una serie de factores tales como la elección de la persona que cuidará del bebé, el método de alimentación y la forma de sacarse la leche, etc. El cómo hacerlo está condicionado a diversos factores.

### **Veamos algunos de ellos.**

#### **La edad del niño**

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que el ideal de alimentación infantil es que todos los bebés tomen lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y sigan siendo amamantados, tomando además otros alimentos, hasta un mínimo de 2 años y durante tanto tiempo como la madre y el niño deseen.

Si la madre debe incorporarse al trabajo antes de los seis meses, tendrá que buscar técnicas para que el bebé siga tomando leche materna, bien directamente o mediante leche materna extraída.

Si por cualquier razón esto no fuera posible, siempre se puede adelantar la introducción de la alimentación complementaria a los 4 meses de modo que en ausencia de la madre el bebé tome alguna papilla.

---

Antes de los 4 meses no se debería dar ningún otro alimento que no sea leche materna.

---

Ya hemos explicado que hasta que el bebé cumpla los 9 meses todas las madres disponen de una hora (o dos medias horas) de permiso con sueldo para lactancia durante la jornada laboral, que puede utilizarse para darle de mamar al bebé o para extraerse la leche. También se puede cambiar por entrar media hora más tarde o salir antes.

## Horario y lugar de trabajo

Compatibilizar lactancia y trabajo requiere elaborar un plan personalizado. No es lo mismo si la madre trabaja cerca o lejos de su domicilio. Si tiene jornada completa o reducida. Si la jornada es intensiva o partida. Si dispone en el lugar de trabajo de espacios adecuados para amamantar directamente a su hijo o no. Pero sean cuales sean las circunstancias siempre será posible encontrar una solución que se adapte mejor a cada caso, después de todo, como el pecho no tiene horario, se adapta perfectamente a cualquier horario de trabajo.



## ¿Con quién se queda el niño?

Los bebés necesitan una atención individual y de personas sensibles a su alrededor. Si no puede estar con su madre, lo mejor es que esté con su padre, los abuelos u otros familiares, o con una canguro de confianza.

En estas circunstancias, más que nunca, la lactancia materna ayuda a las madres a restablecer el contacto.

En cualquier caso la madre debe asegurarse que la persona que alimentará al bebé cuando ella no esté, entiende y respeta las instrucciones que ella deja, especialmente en el caso de dejar leche extraída.

## Las distintas opciones

Las distintas opciones que tiene una madre van desde amamantar al bebé durante la jornada laboral a adelantar la introducción de los sólidos. En cualquiera de los casos y hasta que el bebé cumpla 6 meses y empiece con otros alimentos, los festivos, fines de semana y siempre que el bebé esté con su madre lo ideal es que tome sólo pecho.

## Compatibilizar lactancia y trabajo

### ■ Amamantar en horario de trabajo

Una opción posible es simplemente mantener la lactancia directa y para ello bien la persona a cargo del bebé puede acercarlo al trabajo de la madre para que ella le de el pecho allí o bien la madre puede salir del trabajo para amamantarlo en casa, en la guardería o en algún otro lugar.

Los niños de más de tres meses ya maman con mucha rapidez por lo que la hora o dos medias horas de permiso por lactancia pueden ser suficientes en muchos casos a esta edad.

### ■ Leche extraída

Si no es posible estar con el bebé a lo largo de la jornada para darle el pecho directamente, se puede recurrir a sacarse la leche para que su hijo/a se alimente en su ausencia con leche materna extraída hasta que llegue el momento de introducir otros alimentos.

Algunas madres prefieren extraerse la leche en casa aunque posiblemente lo más práctico será hacerlo en el lugar de trabajo en la hora o dos medias horas que se tiene hasta los nueve meses. A esta edad la producción estará establecida y cuando el niño no esté, a la madre le resultará rápido y cómodo, además de ayudarla a prevenir posibles problemas como obstrucciones o mastitis.

#### Para ello va a necesitar:

- Un buen sacaleches, preferiblemente mini eléctrico por su mayor rapidez y comodidad. Amagintza dispone de amplia información a este respecto y la facilita a través de sus talleres de lactancia, consultas en la web de Amagintza y mediante consulta telefónica.





- Una neverita de playa con bloque de hielo o similar.
- Recipientes para transportar la leche que pueden ser específicos, cualquier recipiente de uso alimentario con tapa limpio y seco.
- Un lugar mínimamente limpio, reservado (despachos, archivos, lavabos, trastiendas, etc.), con una toma de corriente aunque si fuera necesario esos sacaleches también pueden funcionar con pilas.

Lo ideal es que la madre amamante a su hijo directamente a demanda antes de ir al trabajo y en cuanto regrese, así como durante todo el tiempo que este con él. La leche extraída en el trabajo y transportada en la neverita se pone en el frigorífico cuando la madre regresa a casa y servirá para que al día siguiente la persona que lo cuide alimente a su hijo/a mientras ella está ausente, preferiblemente evitando el uso de biberones y recurriendo a otros utensilios como cuchara, vaso, jarrita, etc.

Las madres que dejen a sus hijos/as en la guardería pueden llevar también los botecitos de leche extraída en otra neverita con hielo para que se los den allí. La manipulación de la leche no requiere ninguna técnica complicada, puede calentarse rápidamente poniendo el botecito en un recipiente con agua caliente, pero nunca al baño maría.

-----  
Los fines de semana y festivos el bebé tomará sólo pecho facilitando el mantenimiento de la producción de leche.  
-----

# Extracción y conservación de la leche

## Extracción: consideraciones previas

Antes de empezar una sesión de extracción de leche, indiferentemente de que ésta se realice de forma manual o con sacaleches es importante tener en cuenta:

- Lavarse siempre las manos antes de manipular el pecho con agua y jabón.
- Efectuar un masaje en el pecho.
- Recipientes y sacaleches limpios.

La liberación de oxitocina y la eyección de la leche mejoran con estímulos externos: el llanto del bebé, una foto del niño o el suave masaje del pecho. La liberación de prolactina y la producción de leche son estimuladas por la "succión".

Una vez la madre ha encontrado una posición cómoda para sentarse tranquilamente, se descubre el pecho y lo aprieta suavemente con las puntas de los dedos desde la periferia hacia la areola. A continuación se realiza un suave masaje.

Al finalizar, frotar suavemente el pezón y la areola, con el pulgar y el índice, para ayudar a desencadenar el reflejo de eyección.

## Tipos de extracción

La extracción de la leche puede realizarse de manera manual o mecánica, según las preferencias de la madre.

### EXTRACCIÓN MECÁNICA



Tener éxito mediante este procedimiento dependerá principalmente de la elección de un buen sacaleches.

Un buen sacaleches debe ser capaz de drenar el pecho y de estimular la producción. Debe ser limpio, sin materiales contaminantes, fácil de usar y limpiar y no traumático.

## Sacaleches manuales

Entre los manuales encontramos del tipo bocina y jeringa.

Los de bocina son los que más dañan el pecho, son difíciles de limpiar y no sirven para recoger la leche. Desgraciadamente son los que más se conocen.

Los de jeringa o cilindro consisten en dos cilindros de plástico que a modo de émbolo hacen vacío. Van recogiendo la leche en un recipiente inferior. Son fáciles de limpiar y algunas madres les dan buen resultado. **Para ocasiones muy puntuales.**



## Sacaleches mini eléctricos y a pilas



Son más eficaces que los anteriores, pero también más caros. Algunos modelos también pueden enchufarse como los sacaleches eléctricos. Estos sacaleches dan buenos resultados.

## Sacaleches eléctricos

Estos sacaleches son los más eficaces, pero también los más caros. Las ventajas fundamentales son que estimulan y mantienen la producción y son fáciles de utilizar.

Los eléctricos estarían **indicados en los casos en que una madre va a sacarse la leche durante un periodo muy largo de tiempo.**



### EXTRACCIÓN MANUAL



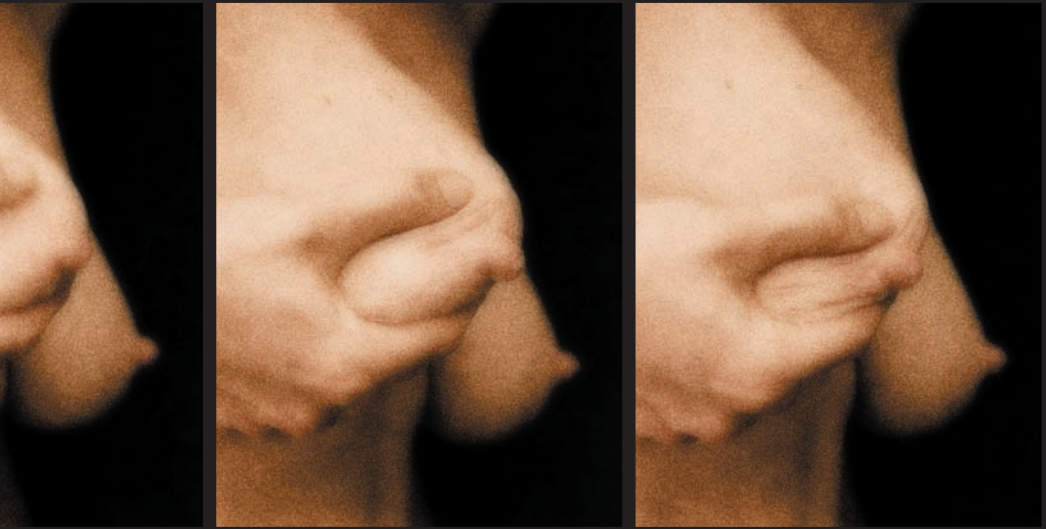
La extracción de la leche manualmente se hará poniendo la mano en el pecho en forma de "C", se coloca el dedo pulgar en la parte que queda por encima del pezón y el resto de los dedos en la parte inferior. La zona en la que hay que apretar se encuentra situada a unos 3 cm. de la base del pezón.

El movimiento sería presionar hacia las costillas, como hundiendo el pecho y simultáneamente hacer movimiento de presión como si se quisieran juntar los dedos. Es una acción de ordeño sin deslizar los dedos sobre la piel. Repetir este movimiento de forma rítmica a una velocidad que resulte cómoda y no abrasiva.

Una extracción manual puede durar de 20 a 30 minutos alternando de pecho cada 5 - 10 minutos.

## Extracción y conservación de la leche

Para la extracción manual no hace falta ningún aparato especial, sólo un recipiente limpio donde recoger la leche. Requiere práctica para conseguir una cantidad importante. Algunas madres prefieren este método ya que la sensación de un sacaleches no les resulta agradable.



No hay que estirar, aplastar ni frotar el pecho. La mano debe rotarse alrededor de la mama para masajear y apretar todos los cuadrantes.

Cada madre desarrolla su propio estilo natural, por lo que seguir rígidamente un método puede ser contraproducente. La eficacia se mide por la comodidad con que se extrae la leche.

Al principio es habitual conseguir poca cantidad de leche, por lo que no hay que desanimarse y sí seguir intentándolo.

Si encuentras alguna dificultad en la técnica, una asesora de lactancia de Amagintza te facilitará la información que precisas.

### Transporte de la leche extraída

Si la extracción se realiza fuera del domicilio puede ser útil disponer de una pequeña bolsa nevera portátil.

La madre puede introducir cada mañana una bolsa o bloque de hielo en la nevera y llevársela al trabajo. Después de extraerse la leche y depositarla en los recipientes para transportarla (el mismo colector del sacaleches, bolsa de plástico, recipientes específicos, ...), éstos se guardan dentro de la nevera en la que viajan de regreso al domicilio. Una vez allí pueden guardarse en el frigorífico para consumirse en los días siguientes o bien congelarse si no se van a usar.

Si el bebé va a ser alimentado en una guardería, la madre puede disponer de una segunda nevera. Cada mañana puede sacar los recipientes con leche extraída del frigorífico y tras depositarlos en esta nevera, transportarlos hasta la guardería. Con toda probabilidad la guardería dispondrá de frigorífico propio donde almacenar la leche hasta que se la den al bebé, pero de no ser así también puede guardarse en la misma nevera en la que ha sido transportada.

Aunque cuanto más refrigerada esté y menos cambios de temperatura sufra la leche mucho mejor. Si en el lugar de trabajo o en la guardería existe frigorífico la leche estará mejor conservada.

## CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA



### Recomendaciones generales:

- 1 Lavarse las manos antes de extraer y manipular la leche.
- 2 Usar recipientes estériles o bien lavados (agua caliente y jabón) y aclarados para almacenar la leche.
- 3 Procurar mantener la cadena de frío el máximo tiempo posible.
- 4 Usar la leche fresca (no congelada) siempre que sea posible.
- 5 Congelar la leche que no se vaya a usar antes de dos días.
- 6 Guardar en la parte más fría de la nevera y no en la puerta la leche materna en pequeñas cantidades (50 - 100 cc) para poder descongelar solo la que el niño vaya a tomar inmediatamente.
- 7 Etiquetar los recipientes de leche congelada.
- 8 Descongelar siempre la leche más antigua.
- 9 Una vez descongelada la leche, removerla bien y agitarla con fuerza para que se una el suero y la grasa. La que sobra de la toma no guardarla para la siguiente.

# Extracción y conservación de la leche

## Recomendaciones sobre descongelación:

Siempre que sea posible descongelar lo más rápidamente posible, antes se decía lo más lentamente posible pero ahora sabemos que ésta es la manera de que no se pierdan propiedades.

### Lo que **SÍ** puede hacerse:

- Sostener el envase de leche congelada debajo del grifo de agua corriente, primero con agua fría y poco a poco con agua más caliente, hasta que la leche esté a la temperatura deseada. Quitar (sólo en situaciones de emergencia ya que es poco ecológico)
- Calentar agua y, una vez fuera del fuego, introducir el envase de leche congelada en el agua caliente hasta que alcance la temperatura deseada.

### Lo que **NO** debe hacerse:

- Usar microondas. (calienta desigual y destruye las inmunoglobulinas de la leche)
- Descongelar al baño maría
- Calentar la leche directamente en el fuego.

TIPO DE LECHE	TEMPERATURA AMBIENTE	FRIGORÍFICO	CONGELADOR	CONGELADOR PUERTA SEPARADA	COMBIS
Recién extraída y guardada en recipiente cerrado	6 - 8 horas hasta 25°C máximo	3 - 5 días a 4°C o menos	2 semanas	3 meses	6 meses
Descongelada lentamente en el frigorífico y sin usar	Hasta la próxima toma no más de 4 horas	1 día	NO VOLVER A CONGELAR		
Descongelada en agua caliente	Hasta que termine la toma	4 horas			

### ¿Qué cantidad de leche materna voy a necesitar?



Al principio siempre es una incógnita ya que puede haber muchas diferencias de un niño/a a otro. Pasados los primeros días pronto conoceremos "la medida" de nuestro hijo/a. Es recomendable:

- Dejar al principio leche de sobra.
- Guardarla en pequeñas cantidades (60 cc).

La idea es calcular la hora en que la madre saldrá de casa y la hora en que volverá y estimar que el bebé hará aproximadamente una toma por cada 2,5 - 3 horas que su madre esté ausente.

La experiencia nos dice que si una madre se incorpora al trabajo al finalizar el permiso maternal, su hijo de casi 4 meses probablemente tomará entre 50 y 150 cc por toma.

Así pues habrá que calcular tener unas reservas iniciales de 150 cc de leche extraída por cada 3 horas de ausencia, almacenadas en pequeñas cantidades.

Cuando llegue el momento de darle la leche se calienta el primer botecito y si se lo toma se calienta otro más y así sucesivamente, hasta que el bebé diga basta. El proceso se repite en cada toma.

Pronto sabremos que cantidad de leche extraída le apetece a nuestro hijo y ya podremos ajustar mejor la que le dejamos preparada. Es importante aclarar que, aunque algunos tomen más, la mayoría rara vez quiere más de 100 cc al principio, y muchos todavía menos.

### ¿Fresca o congelada?



Siempre que sea posible es mejor que la leche sea fresca. Así pues, la leche que la madre se saque el lunes servirá para el martes, la del martes para el miércoles y así sucesivamente hasta el viernes. La del viernes debería congelarse al llegar a casa para que el bebé se la tome el lunes siguiente ya que no es conveniente que la leche fresca esté más de 48 horas en el frigorífico.

Una vez sepamos con más precisión la cantidad de leche que vamos a necesitar, si la madre se extrae leche de sobra puede congelar directamente la que no vaya a utilizar y reservarla para futuras ocasiones.



### ¿Se puede mezclar leche extraída en distintas ocasiones?



La leche extraída se puede mezclar sin problemas ya sea para completar una toma antes de dársela al bebé o para completar una "medida" antes de congelarla. Siempre es conveniente ir gastando primero la leche más antigua.

Al principio, cuando la madre empieza a sacarse leche, sobretodo si lo hace en casa, es posible que le salga muy poca cantidad, así que puede ser útil guardarla en la nevera. La próxima vez que se saque leche, a lo largo del mismo día, la pone asimismo en el refrigerador y una vez fría se puede mezclar con la anterior hasta completar un bote de 50 - 60 cc. En cuanto estén completos, o al final del día, sea cual sea la cantidad, se pueden congelar.

### ¿No se me retirará la leche?



La producción de leche despende de la estimulación del pezón (a más succión más producción de leche) por lo que es un camino de doble dirección, si la estimulación disminuye la producción bajará pero si posteriormente la estimulación aumenta la producción volverá a subir.

Es cierto que los sacaleches portátiles no son tan eficaces para estimular como un bebé, así que es fácil que la leche que una madre se saque en el trabajo vaya disminuyendo paulatinamente pero el proceso es muy lento y antes de que se saque menos de la que su hijo toma probablemente ya no la necesitará porque habrá llegado el momento de introducir la alimentación complementaria. Además amamantar directamente a demanda los fines de semana ayuda a regenerar la producción.

En cualquier caso aunque la producción disminuya porque disminuya la demanda, bien porque la madre no se saque leche o el niño esté tomando otros alimentos, todas las madres seguirán produciendo toda la leche que necesitan. La leche no desaparece por arte de magia y aunque un niño sólo mame una vez al día, su madre producirá leche para esa toma.

### ¿Y si la leche tiene un color extraño?



La composición de la leche varía a lo largo de la toma. Al principio contiene más lactosa y otros nutrientes y su aspecto es semitransparente y ligeramente azulado pero paulatinamente la concentración de grasas aumenta y la leche se vuelve más blanca. Esto es completamente normal y se hace muy evidente cuando se utiliza sacaleches,

sobretudo si hace ya muchas horas que el niño a mamado. Si la madre llena varios recipientes es posible que el color del primer recipiente llenado tenga poco que ver con el último.

Por otra parte cuando la madre ingiere algunos alimentos el color de la leche puede cambiar y más de una se ha llevado un buen susto al contemplar como le sale leche de un color verdusco varias horas después de haber comido espinacas. En la práctica no tiene mayor importancia y es una buena manera de que el niño se vaya familiarizando con distintos sabores.

### ¿Y si huele mal?



Algunas mujeres han comentado que su leche congelada huele a agria e incluso a rancia. Ese olor se atribuye a un cambio en la estructura de los lípidos como consecuencia de los ciclos de congelación y descongelación en el congelador-refrigerador con eliminación automática de escarcha. Aunque puede ocurrir que ocasionalmente algún niño la rechace, por lo general no es así y tampoco resulta perjudicial para el bebé.

### ¿Y si no quiere comer?



La mayoría de los niños aceptan mejor otros alimentos distintos al pecho de otras personas distintas a la madre por lo que es totalmente innecesario acostumbrar al bebé a tomar papillas o leche extraída antes de que la madre vuelva a trabajar.

Además generalmente los bebés reaccionan a la ausencia de la madre aprovechando para dormir y comiendo lo mínimo imprescindible hasta que la madre regresa y después compensan cuando tienen el pecho a su disposición.

Es posible que se despierte por la noche para mamar y aunque pueda parecer agotador, a muchas madres les parece un buen trato: "casi ni se da cuenta de que me he ido". A menudo deciden dormir junto a su criatura con lo que las tomas nocturnas son mucho más cómodas y el cálido contacto durante toda la noche permite compensar la obligada separación durante el día.

### ¿Cuánto tiempo necesito para que se acostumbre?



Hacer que un bebé empiece a tomar en biberón o vaso o empiece con los sólidos semanas antes de que su madre vuelva a trabajar, solamente acorta la duración de la lactancia. Si la persona que lo va a cuidar quiere probar con el vasito, la cuchara, etc. bastará con que lo haga 2 ó 3 días antes.

### Así lo hicieron estas madres

Estos relatos se basan en consultas reales, aunque los nombres han sido cambiados.

#### ► **Jornada partida**

Adela tuvo a su bebé en julio, así que sus vacaciones anuales cayeron durante su baja maternal. Después de las 16 semanas de baja Adela cogió el mes de vacaciones. Cuando se reincorporó su bebé tenía 4 meses y medio. Trabaja de 8 a 13 y de 15 a 18.

Antes de salir de casa le da de mamar a su hijo. Por la mañana se saca leche durante media hora que tiene por lactancia. Es la leche que le da su madre que es quién cuida del niño al día siguiente. Al mediodía le da de mamar a su hijo nada más llegar.



Por la tarde, como su marido tiene turno de mañana le acerca al bebé para que le dé de mamar en la oficina en la otra media hora que le queda por lactancia. A Adela no le gustan mucho los sacaleches por eso probablemente adelantará los sólidos a los 5 meses. Por la mañana le darán un poco de papilla de frutas y por la tarde le seguirán llevando al bebé al trabajo.

#### ► **Reducción de Jornada**

Cristina ha solicitado una reducción jornada para trabajar de 9 a 14,30h. Su hijo tiene 3 meses y medio. Ha decidido no pedir la hora de lactancia, así que usa el rato del almuerzo para sacarse la leche. La chica que lo cuida le da la leche hacia mitad de mañana, aunque algunos días el bebé pasa la mañana durmiendo.

#### ► **Excedencia**

Elena tiene gemelos y ha decidido pedir una excedencia de 4 meses a partir del final de su baja maternal de 18 semanas. Cuando vuelva a trabajar los niños ya tendrán 8 meses así que habrán comenzado su alimentación sólida.

### ▶ Trabajo a turnos

Irene trabaja a turnos de mañana, tarde y noche. Se saca la leche dos veces en el trabajo. Durante un par de semanas antes empezó a congelar la leche que se sacaba y así tiene leche suficiente por si acaso sólo puede sacarse una vez en el horario de trabajo.

### ▶ Trabajo que obliga a estar fuera de casa

Cristina va a tener que salir ocasionalmente de viaje 4 días enteros. Su marido cuidará de su hija. Ha podido ir sacándose leche suficiente para el primer día y parte del segundo. Así que el papá tendrán que darle leche artificial cuando las reservas de leche materna se acaben.

Cuando las reservas de leche materna se acaban, la niña se niega a probar la leche artificial. Su marido llama a Cristina que está en el hotel y le dice que la niña se niega a comer. Cristina en el hotel ha ido sacándose leche para mantener la producción. Así que recoge toda la leche que estaba guardando en la nevera del hotel y se la manda a su marido por un transporte urgente en una bolsa nevera.

Así los dos días restantes, hizo un total de 3 envíos más.

### ▶ Jornada intensiva

Recomiendo comenzar a familiarizarse con el sacaleches sobre un mes y medio antes de necesitarlo a fin de eliminar sin prisas los temores más habituales.

Yo empecé haciendo pruebas con el extractor con la menor intensidad posible, para ir paulatinamente incrementando su potencia, pero controlando que no me hiciera daño. Si no salía leche, incrementaba la potencia hasta que fuera necesario, pero, si llegaba un punto en el que sentía alguna molestia, reducía la succión. Algunas veces lo que ocurre es que la madre no tiene suficiente paciencia y no se da el tiempo requerido para que la leche pase de los conductos del pecho al extractor.

### ▶ Cuando me incorporé al trabajo

Establecí la rutina de hacer coincidir las extracciones con las horas de las tomas ordinarias del niño, que en mi caso mantenían los intervalos de 3 horas.

Como norma general, considerando que mi horario laboral es de ocho a 3 y que doy al niño una toma a las siete de la mañana, realizo dos extracciones de 100 mililitros, una a las diez y otra a la una. (Aclaro que por supuesto no es obligado que la "la vaquita" dé 100 exactos e iguales en las dos ocasiones).

Particularmente adecuo la norma tomando como referencia las impresiones de la cuidadora de mi hijo cada mañana. Si el niño ha tomado el biberón de las 10 horas íntegramente, intento sacar 120 mm. Para el de esta hora y del día siguiente, si por el contrario sólo ha consumido 80, mantengo un par de días los 100, y sólo reduzco la extracción en el caso que la rebaja de su demanda se mantenga.

Cuando regreso a casa a las 3 y media, mi hijo vuelve a hacer una toma, pero pienso que no para comer sino para satisfacer su necesidad de contacto íntimo conmigo.

A lo largo de la tarde le amamanto a demanda, excepto en el caso que por motivos laborales tengo que ausentarme.

En el caso de faltar todo el día, preparo el número de biberones y su respectivo contenido en función de la experiencia de los días anteriores, complementando los de leche fresca del día anterior con los congelados.

Los lunes doy a mi hijo la leche extraída el viernes que conservo congelada, mientras que el resto de días laborables toma la fresca del día anterior refrigerada.

Podríamos pensar que el ritmo laboral de nuestros días nos puede impedir la utilización regular y correcta de sacaleches, por el tiempo necesario para realizar la extracción y por la mínima intimidad deseada. Aunque parezca muy difícil al principio y de antemano, una vez que te familiarices con él, podrás perfectamente estar "en la sala de máquinas" y realizar otras actividades como leer informes y la prensa, atender al correo electrónico, hacer llamadas telefónicas, etc.

Y respecto al ruido, siempre resulta comprensible estar trabajando en un local equipado con aire acondicionado fuerte o en obras de reforma.

---

Espero que estas notas te ayuden a hacer más fácil la necesaria convivencia de la lactancia materna con el mundo del trabajo.

---

Amamantar es un derecho.

Si todos los niños/as fueran amamantados, se evitarían millón y medio de muertes al año ocasionadas por enfermedades respiratorias y otras afecciones.

La lactancia materna favorece la salud de la madre y del bebé.

El bebé amamantado tiene menos posibilidades de enfermar, por lo tanto la madre faltará menos al trabajo.

La lactancia materna supone un ahorro económico para las familias.

El papel del padre es fundamental en el proceso y el éxito de la lactancia materna. La lactancia no es sólo cosa de dos. La implicación del padre, su ayuda, apoyo y comprensión garantizan que la lactancia sea placentera, fuente de salud y de bienestar para toda la familia.

Cuando el padre conoce cuáles son los beneficios de la lactancia materna, colabora y anima a su compañera en todo momento, facilita que la mujer dé el pecho satisfactoriamente, algo que exclusivamente y por naturaleza sólo puede hacer ella.

Amagintza distribuye material e información para compatibilizar y facilitar la lactancia materna y el trabajo de manera sencilla para que la experiencia de dar el pecho siga siendo tan especial.



## Resumen basado en:

ALBA - LACTANCIA MATERNA: Lactancia y trabajo. Conferencia, 2001.

ACPAM: Tú también puedes amamantar y trabajar. Folleto, 2000.

Dr. Carlos González: Mi niño no me come. Ediciones Temas de Hoy, 1999.

Ruth A. Lawrence: La Lactancia materna. Una guía para la profesión médica. Mosby, 1996.

I Congreso Español de Lactancia Materna. Posters y ponencias (abstracts). Valencia, 2000.

## Bibliografía

1. I Congreso Español de Lactancia Materna. Abstract. Valencia, 2000.
2. I Congreso Español de Lactancia Materna. Abstract. Valencia, 2000.

# Grupo de Apoyo Lactancia y Maternidad



## Ponte en contacto con nosotras:

### TALLER DE LACTANCIA EN CENTROS DE SALUD Y CENTROS CÍVICOS:

Consultar en nuestra web para información de fechas y horarios.

### TELÉFONO DE LACTANCIA

(de 10 de la mañana a 10 de la noche, 365 días al año)

**Pamplona y comarca:**

**616 816 007 - 948 128 182 - 662 605 025 - 628 725 376**

**Urdiain y Altsasu/Alsasua: 664 418 711**

**Lantz: 692 416 375**

**Lesaca: 646 373 936**

INFORMACIÓN ACTUALIZADA SOBRE LACTANCIA EN LA WEB DE LA ASOCIACIÓN

[www.amagintza.asociacionespamplona.es](http://www.amagintza.asociacionespamplona.es)

SUBVENCIONA:

COLABORAN:



Amagintza es una Asociación sin ánimo de lucro que no acepta donativos de la industria de alimentación infantil. No cobramos por nuestros servicios y la asistencia a los encuentros es gratuita. No tenemos locales y dependemos de organismos públicos y centros cívicos para nuestras reuniones por lo que los horarios y fechas pueden ser alterados.