

Lactancia: Regreso al Trabajo o a la Escuela



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Consejos para planificar

Equilibrar la maternidad con el trabajo o los estudios es todo un desafío ¡que tú puedes afrontar! Todo lo que necesitas es proporcionarle la leche a tu bebé y planificar las extracciones de leche. La lactancia también beneficia a tu empleador. Los bebés que se alimentan de leche materna son más sanos y eso significa que las mamás se ausentarán menos del trabajo.

Aquí presentamos algunos consejos para planificar las tomas de leche de tu bebé:

- Durante el embarazo, habla con el personal de WIC o con una Consejera de Lactancia de WIC. Ellas pueden ayudarte a delinear un plan para hablar con tu supervisor y para alimentar a tu bebé cuando regreses al trabajo. La Consejera de Lactancia puede ayudarte a planificar la manera en que puedes utilizar el extractor de leche materna en el trabajo, hallar un lugar privado para realizar las extracciones y almacenar tu leche.
- Trata de tomarte el mayor tiempo posible antes de regresar al trabajo. Es mejor regresar una vez que se haya establecido bien la lactancia, es decir, cuando el bebé tenga entre 4 y 6 semanas.
- Trata de regresar al trabajo un día entre semana, para que la transición sea más sencilla. Adáptate al



nuevo esquema gradualmente, regresando al trabajo o a los estudios durante media jornada al principio.

- Amamanta a tu bebé de manera frecuente cuando ambos estén juntos por la noche y los fines de semana. Los bebés que están lejos de su madre durante el día a menudo amamantan más durante la noche.
- La ley establece que “los empleadores deberán proporcionar un período razonable sin paga, un lugar privado y que no sea un sanitario, a fin de que la empleada extraiga su leche para amamantar a su hijo durante un año a partir del nacimiento del bebé”. Esta ley protege tu derecho de amamantar. Para obtener más información, consulta la sección de empleo en www.usbreastfeeding.org.

La Coalición de la Lactancia Materna de Utah puede brindarte respaldo y orientación sobre lactancia en el lugar de trabajo. Para obtener más información sobre el respaldo para la lactancia en el lugar de trabajo, visita <http://www.utahbreastfeeding.org/workinfo.php>.



Cómo elegir una guardería

- Busca una cuidadora de niños que esté cerca del trabajo o la escuela.
- Habla con la cuidadora y hazle saber que tanto para ti como para tu bebé, la lactancia es muy importante.

Regreso al Trabajo o a la Escuela

- Visita a tu bebé o solicita que lo traigan a ti para alimentarlo siempre que sea posible.
- Cuando recojas a tu bebé, deja tu leche materna para que la cuidadora lo alimente el día siguiente.
- Comparte con la cuidadora información sobre cómo almacenar, descongelar y calentar la leche materna.
- Amamanta a tu bebé antes de dejarlo y lo antes posible después de recogerlo. Pide a la cuidadora que alimente a tu bebé con una pequeña cantidad de leche si tiene hambre y ella espera que llegues pronto.



Cómo prepararse

Un par de semanas antes de regresar al trabajo o la escuela, comienza a extraerte manualmente o con un extractor de leche algunas veces por semana. Tu bebé no debería tomar biberones en las primeras semanas



de vida ya que esto puede alterar la forma en que lo amamantas. Espera hasta que tenga, al menos, 4 a 6 semanas. Dile a alguien que le provea a tu bebé pequeñas cantidades de leche materna en un biberón algunos días. WIC cuenta con una variedad de extractores

de leche materna que puedes solicitar prestados. Tu Consejera de Lactancia te dará algunas muy buenas ideas para que te prepares.

Cómo extraerte leche materna:

- Lávate las manos con agua y jabón. Asegúrate de que el equipo de succión y el biberón estén limpios. Sigue las instrucciones del fabricante.
- Trata de relajarte y pensar en tu bebé. Mira una foto de tu bebé, huele su ropa o escucha una grabación de tu bebé.
- Planifica extracciones al menos con la misma frecuencia que tu bebé se amamantaría. Si no puedes amamantar a tu bebé, extráete leche cada dos o tres horas durante el día y una vez durante la noche, o al menos ocho veces cada 24 horas.
- Utiliza copitas lo suficientemente amplias para que tu pezón se mueva libremente en el conducto. Observa toda la extracción ya que tu pezón puede cambiar y engrandecerse. Coloca tu pezón en el centro de la copita. Dentro del conducto, debe introducirse solo una parte de la areola (parte oscura del pezón), o incluso nada de esta. Comunícate con la educadora en lactancia de WIC en caso de que necesites un tamaño diferente o más grande.
- Utiliza una cantidad cómoda de succión (máxima presión o aspiración que se sienta cómoda).
- Succiona los dos senos al mismo tiempo. Continúa con la succión hasta que solo fluyan gotas de leche o las gotitas hayan terminado.



Regreso al Trabajo o a la Escuela

- Continúa con la succión, y añade masajes y leves presiones para mejorar el vaciado. Para aplicar la presión, sostén tu seno con la mano dejando el pulgar del lado superior y presiona de manera que sea cómodo.
- Busca las áreas del seno que estén firmes o llenas a fin de saber dónde realizar los movimientos y dónde dirigir los masajes y la presión. Alterna las acciones entre los senos una y otra vez, dándole a cada uno momentos de descanso entre las aplicaciones de presión. La leche fluirá o saldrá y, a medida que disminuya el volumen, reduce la presión y aplica en otra área. El masaje suave también puede ayudar a liberar más leche y puede realizarse antes de una sesión de extracción o durante esta.
- Si sientes dolor o incomodidad, discontinúa la acción y comunícate con una educadora en lactancia de WIC.



Puede resultar útil:

- Utilizar la leche extraída solo cuando no estás con tu bebé.
- Amamantar más a menudo cuando estás con tu bebé.
- Conocer la frecuencia y la cantidad de leche que te extraes.
- Puedes utilizar un brassiere de soporte para mamás lactantes para sostener las copitas en su lugar de modo de tener las manos libres para realizarte masajes y aplicar presión.

- Realiza la extracción luego de una ducha o baño tibio o coloca una toalla tibia sobre tus senos para que contribuyan con el flujo de leche.

Prueba la extracción manual:

- Toma tu pecho colocando los dedos por debajo y el pulgar por encima, justo fuera de la areola (parte oscura del pezón) o por detrás de ella.
- Mientras sostienes el seno, empújalo suavemente hacia tu pared torácica.
- Presiona y aprieta el seno (con un leve recorrido de los dedos) para vaciar los conductos y extraer leche. No aprietes el seno solo hacia delante ni deslices los dedos, ya que eso no te permitirá extraer más leche. Sostén el seno de la misma manera y rota la posición de tu mano en cualquier dirección para extraer leche de diferentes áreas del seno. Haz lo mismo con ambos pechos.

Cómo almacenar leche materna:

- Almacena la leche que extraes de tus senos en una bolsa de lactancia limpia desechable, o en un biberón de vidrio o plástico duro. Si utilizas una bolsa desechable, es posible que quieras colocar doble bolsa si vas a colocar la leche en el congelador.
- Almacena en cantidades que se asemejen a una toma ya que la leche que sobra debe descartarse.
- Etiqueta el envase con la fecha y también el nombre de tu bebé si lo almacenas para la guardería, trabajo o escuela.
- Para alimentar al bebé, entibia la leche hasta la temperatura ambiente.



Regreso al Trabajo o a la Escuela

- Revuelve la leche suavemente. Es normal que la leche humana se corte o separe.
- Para almacenarla, no agregues leche tibia a un recipiente con leche fría. Enfría la leche primero y luego agrégala a la leche ya fría. No agregues leche a leche congelada.
- Descongélala en el refrigerador durante la noche o con agua corriente tibia. No utilices microondas.
- Si tienes un bebé muy pequeño o con necesidades especiales, solicita al hospital que te proporcione instrucciones específicas sobre cómo realizar el almacenamiento y la extracción.

<i>Cómo almacenar tu leche materna para niños sanos nacidos a término</i>		
Lugar	Frecuencia	Consejos
Temperatura ambiente (entre 60°F y 85°F)	Hasta 3 o 4 horas	Los envases deben estar tapados.
Enfriador pequeño (hielo o cubos) (59°F)	Hasta 24 horas	Mantener el hielo o los cubos en contacto con los envases. Evitar abrir la bolsa.
Refrigerador (39°F o más frío)	Hasta 72 horas	Almacenar en la parte trasera. Escribir la fecha en una etiqueta o cinta sobre el envase. Si no es seguro que el bebé utilice la leche, congelar para evitar desecharla. Usar primero la leche más antigua.
Congelador (24°F)	Hasta 6 meses; 1 año si la temperatura es 0°F	Almacenar en la parte trasera (no en la puerta) y sin tocar los costados o el fondo del congelador. Dejar un espacio en la parte superior para la expansión. Etiquetar el envase con fecha. Usar primero la leche más antigua.
Descongelar leche en el refrigerador	Hasta 24 horas	Descongelar en el refrigerador durante la noche, o con agua corriente tibia o en un plato hondo. No utilizar microondas. No volver a congelar.

*En caso de necesitar más folletos sobre
la lactancia, consulta a tu Consejera de
Lactancia de WIC para obtener lo siguiente:*

- Lactancia: El Mejor Comienzo
 - Lactancia: Consejos para el Éxito
-



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

Division of Family Health and Preparedness
WIC Program (Programa WIC de la División
de Salud y Preparación Familiar)

P.O. Box 141013

Salt Lake City, Utah 84114-1013

<http://health.utah.gov/wic/>