

El regreso al trabajo y la lactancia

Fuente: familydoctor.org

La lactancia es buena tanto para usted como para su bebé. Le proporciona la mejor nutrición y protege al bebé contra muchas enfermedades. De acuerdo con algunos expertos los bebés deben ser alimentados con pecho o sólo se les debe dar leche de pecho aproximadamente los primeros seis meses de vida, y deben continuar alimentándose de leche materna hasta que cumplen un año de edad.

¿Puedo seguir lactando cuando regrese al trabajo?

Sí, es posible continuar dándole leche materna a su bebé mientras usted trabaja. La forma más fácil de hacer esto es hacer un plan de lactancia antes de regresar a trabajar. Este plan le puede ayudar a lidiar con problemas que le pueden impedir continuar lactando a su bebé.

Antes de comenzar su licencia de maternidad o antes de regresar a trabajar después de que su bebé nace, hable con su empleador acerca del plan que usted tiene de lactar a su bebé.

Además, tómese el mayor tiempo posible durante su licencia de maternidad. Esto hará que su suministro de leche sea abundante antes de regresar a trabajar.

¿Cómo puedo seguir lactando a mi bebé cuando regrese a trabajar?

Si es posible, busque una persona encargada de darle cuidado a su bebé que viva cerca de donde usted trabaja, de modo tal que usted pueda por lo menos lactar a su bebé una vez al día mientras está trabajando. En el lugar donde usted trabaja puede haber una guardería disponible para usted, o la persona encargada de proveer el cuidado para su bebé lo puede traer a su trabajo para una o más sesiones de lactancia.

¿Qué sucede si decido sacarme la leche de los senos?

Si tener a su bebé cerca durante su día laboral no es posible usted puede decidir sacarse la leche de los senos. Tendrá que hacer un horario para sacarse la leche. Hable con su empleador y conteste las siguientes preguntas:

- ¿Con qué frecuencia se puede sacar leche de sus senos? ¿A qué horas lo puede hacer?
- ¿En dónde se puede sacar leche? ¿Este lugar tendrá electricidad y privacidad?
- ¿Qué cambios tendrán que hacerse en su horario de trabajo para permitirle sacarse la leche de los senos?

La lista que se ve abajo para chequear le puede ayudar a asegurarse de que tiene todo lo que necesita para sacarse la leche en el trabajo.

Siempre que esté con su bebé puede lactarlo. Cuando usted esté en el trabajo, la persona que se encarga del cuidado de su bebé puede usar un biberón para darle al bebé la leche que usted se saca de los senos con la bomba. Sin embargo, tenga cuidado de no darle biberón al bebé demasiado pronto. Si usted usa el biberón demasiado temprano su bebé puede no lactar tan bien. Este problema se llama "confusión del pezón". Es mejor evitar los biberones y los chupones hasta que su bebé cumpla cuatro a seis semanas de nacido y haya aprendido a lactar bien.

Lo que usted necesita para sacarse la leche de los senos en el trabajo

- Bomba sacaleches y adaptador eléctrico si es necesario. Pilas adicionales si está usando una bomba cuya batería funciona con pilas.
- Un termo pequeño con hielo si no hay un refrigerador disponible para almacenar su leche en el trabajo. Si a usted se le olvida el termo, la leche materna puede almacenarse a temperatura ambiente durante cuatro a ocho horas.
- Suficientes contenedores para almacenar leche el número de veces que se va a sacar la leche durante su día de trabajo.
- Una camisa, saco o chaleco adicional para ponerse en caso de que se le derrame la leche de los senos. Es buena idea usar camisas con estampados pues es más difícil que la leche se vea en el material estampado.
- Ropa que le facilite acceso a sus senos. Su ropa debe abrirse por delante.
- Un chal o una cobija pequeña para tener privacidad si usted necesita sacarse la leche en un área común.
- Una botella de agua y bocadillos ("snacks") saludables. Las mujeres que están lactando necesitan calorías adicionales.
- Una almohadita para apoyar su brazo mientras se saca la leche de los senos. Esto puede hacer que sacarse la leche sea más cómodo.
- Un aviso que diga "No molestar" si usted se está sacando la leche en un área compartida.

Opcional

- Un radio, grabadora o un CD portátil con su música favorita o un libro o revista entretenido. Si usted está relajada, sus senos dejarán salir la leche más fácilmente (el reflejo de "la venida de la leche") y usted podrá sacarse la leche mejor.
- Una foto de su bebé o un artículo de ropa de su bebé. Pensar en su bebé puede estimular el reflejo de "la venida de la leche".

¿Dónde puedo sacarme la leche cuando estoy en el trabajo?

Un cuarto para "sacarse la leche" también llamado "cuarto para la lactancia" puede crearse en cualquier área que proporcione privacidad. El lugar debe tener un asiento y un enchufe con electricidad. Un lavamanos es útil para limpiar la bomba después de sacarse la leche de los senos. Si su lugar de trabajo tiene un refrigerador usted puede usarlo para almacenar la leche de sus senos. De otro modo, usted puede traer un termo pequeño con hielo y usarlo para almacenar la leche de sus senos.

¿Qué sucede si no me puedo sacar la leche en el trabajo y tampoco puedo ir a la casa a lactar?

Si usted no se puede sacar la leche en el trabajo todavía puede lactar al bebé cuando esté con él. La persona encargada del cuidado del bebé le puede dar leche de fórmula cuando no tenga suficiente leche de pecho disponible.

Si usted no se saca la leche, sus senos dejarán de producir leche durante sus horas de trabajo. Durante los primeros días sus senos se pueden sobrellenar y le puede chorrear leche de los mismos. Usted puede usar unas almohadillas para lactar que se ponen dentro del sostén ("brassiere") para absorber la leche que chorrea de sus senos. Cruzar los brazos sobre su seno y aplicar presión firme puede interrumpir el chorreo de leche. Si sus senos le molestan demasiado usted puede ir al baño y sacarse la leche—ya sea con las manos o con una bomba sacaleches— lo suficiente para sentir alivio.

¿Con quién puedo hablar si tengo preguntas acerca de la lactancia y el trabajo?

Hable con su médico, o pregúntele a alguna amiga o miembro de familia que ha lactado mientras trabaja fuera de la casa.

Los grupos de apoyo locales para lactantes o páginas en la Web relacionadas con la lactancia también son una buena fuente de información.