

Amamantar y trabajar: algunas soluciones

Estas son sólo algunas de las múltiples posibilidades, sin orden de prioridad:

- Acogerse a alguno de los supuestos que contempla la ley (adecuación del puesto o del tiempo de trabajo, cambios del puesto de trabajo o suspensión de contrato por riesgo para la lactancia natural), si el médico del Servicio Nacional de Salud que asista a la madre valorará que existe riesgo para la lactancia.
- Llevar al bebé al lugar de trabajo durante toda la jornada laboral (esto es posible en muchos trabajos como la enseñanza, el comercio, la limpieza doméstica, etc.) o sólo para amamantarlo (esta última opción implica disponer de otra persona que lo traiga y lo lleve)
- Reducir la distancia entre el lugar de trabajo y el lugar donde esté el bebé (cambiando de lugar de trabajo, de domicilio, de lugar donde cuiden al bebé, etc.), para poder salir a darle el pecho durante la hora de lactancia o los descansos
- Cambiar de trabajo o renunciar a este para estar más tiempo con el bebé.
- Disfrutar de una excedencia o de una reducción de jornada (ambas pueden ser sólo por unos meses), renunciando a todos o parte de los ingresos (también de muchos gastos: niñera, guardería, etc.)
- Extraer la leche en casa o en el lugar de trabajo (es necesario al menos un bolsito nevera para mantener la leche fría) y que otra persona se la ofrezca cuando no estamos en casa.
- Familiarizar a la persona que se va a encargar del cuidado del bebé (niñera, abuela, etc.) con la atención a este, con el manejo de la leche materna y con la forma de suministrarla (vasito o cucharita, si el bebé rechaza el biberón). Si esto se hace unas semanas antes de la incorporación de la madre al trabajo, disminuye la ansiedad de la madre y del bebé. No aporta ventajas el acostumbrar al bebé a tomar el biberón antes de la incorporación al trabajo, máxime si se lo ofrece la madre.
- Dar lactancia materna exclusiva durante el tiempo que la madre permanezca con el bebé (fines de semana, noches, etc.) y dar otros alimentos apropiados para la edad del bebé cuando la madre está fuera de casa.
- Acumular todos los permisos no disfrutados: hora de lactancia, vacaciones (del año en curso y del anterior), permiso por horas extras realizadas, boda, etc.
- Acogerse a una baja por enfermedad común si la incorporación al trabajo desencadenara un deterioro de la salud de la madre (empeoramiento de patologías anteriores a la maternidad, síndrome ansioso-depresivo, agotamiento, etc).
- Buscar apoyo e información en madres con experiencia, representantes sindicales y administración (Puntos de Información a la Mujer, Instituto de la Mujer, Instituto de la Seguridad Social, etc.)

Puede haber más soluciones y se puede optar por combinar varias de estas. En los grupos de apoyo a la lactancia materna se suelen compartir los trucos que cada madre ha encontrado para estar cerca del bebé o poder ofrecerle la leche materna, algunos muy imaginativos.