

LA VUELTA AL TRABAJO Y LA LACTANCIA MATERNA por Gema Cárcamo González.

A la espera de poder disfrutar de una protección de la maternidad con permisos y medidas adecuados, muchas madres tendrán que tomar una decisión sobre su reincorporación a la vida laboral. Tras las escasas semanas de baja por maternidad la mama que da el pecho se pregunta si será compatible su nueva situación con la lactancia materna y cuál es la mejor forma de hacerlo. Muchos tópicos populares han hecho creer a la madre que una vez se empieza a trabajar se acaba la lactancia, nada mas lejos de la realidad. También cabe la posibilidad de sopesar una excedencia y no trabajar durante todo el tiempo que dure nuestra lactancia.

Trabajar y dar el pecho es totalmente compatible aun con las medidas de conciliación laboral y familiar existentes: lo poco que tenemos lo podemos utilizar para el bien de los niños y el de nuestra familia. Y además, se puede hacer sin tener que recurrir a la leche de fórmula, y sin tener que acostumbrar al bebé a los biberones.

Las número de mujeres informadas adecuadamente sobre cómo compatibilizar lactancia materna y trabajo que abandonan la lactancia posteriormente no es significativo, según un estudio sobre la Incorporación al mundo laboral y lactancia materna.¹ Otros estudios relacionan además el nivel de estudios de la madre con una lactancia más prolongada.²

Quizás no te habías planteado la posibilidad de retrasar un poco más la vuelta al trabajo, pero existen muchas formas de hacerlo que puedes sopesar. Parece que cuanto mas tarde se produce la reincorporación de la mama al trabajo más fácil resulta compaginar la lactancia con el trabajo, porque entre otras cosas el niño ya puede tomar además del pecho, otros alimentos en tu ausencia, esto es, a partir de los seis meses.

1. Muchas madres deciden juntar al permiso de maternidad y el permiso de lactancia, sumando un mes de descanso remunerado³ con el que llegar a un momento mas propicio para la separación de su bebe/s, a veces incluso puedes sumar también el periodo de vacaciones.
2. Más tarde te puedes plantear la posibilidad de reducir la jornada a la mitad o a un tercio de la misma, aunque tu sueldo también se reduzca, y poder mejorar así la compatibilidad entre la lactancia de tu hijo/s y el trabajo. La nueva ley de Igualdad ⁴ además da opciones de poder flexibilizar nuestro horario laboral si se dan las condiciones para ello.
3. También puedes pensar en la posibilidad de la excedencia por un tiempo que puede ser de hasta tres años. En todos los casos te guardan tu puesto de trabajo, aunque hay diferencias entre la reincorporación en el primer año o en los posteriores.

Antes de la separación de tu/s hijo/s debes plantear quien se va a quedar a cargo de ellos durante tu ausencia.

1. **Un familiar**, es la forma más ideal de cuidado, tarea normalmente realizada por las abuelas. En este caso es más fácil compatibilizar la lactancia y el trabajo porque la comunicación es más fácil. Es necesario que la persona que se quede con el niño este de acuerdo con tu decisión y no interfiera en ella, ya que podría iniciar el destete del pecho sin saberlo por desconocimiento. Un familiar te puede acercar a tu hijo a tu trabajo si no implica mucha distancia.
2. **Un canguro o asistente domiciliario**. En estos casos es más fácil que no interfieran en tus decisiones a no ser que quiera perder su puesto de trabajo. Debes informarle adecuadamente sobre el modo de proceder con la lactancia a partir de la fecha.
3. **Una escuela infantil**. Es la peor de las opciones. Es más difícil la escolarización de niños de menos de un año. En la escuela además esta expuesto a mas agentes víricos y enfermedades variadas. La lactancia en este caso es casi una medida de defensa. Puedes elegir entre matricular a tus hijos en una escuela cerca de tu trabajo, lo cual facilitara en los permisos de lactancia que te puedas acercar a amamantarlo, o matricularle en otro centro cercano a tu casa. En ambos casos es necesario que hables con la dirección del centro sobre el tema de la lactancia y como proceden con ella en los casos de niños alimentados al pecho. En las escuelas públicas no se pueden negar a darle tu leche. En las privadas tienes que buscar las que se encuentren en consonancia con tus ideales. Si no aceptan tus ideas, puedes sugerir que se lean algunos de los documentos que puedan ayudar a que apliquen tus decisiones o bien intentarlo en otra escuela. Todas las escuelas infantiles deberían ser amigas de los niños y en este sentido promover, fomentar y apoyar la lactancia materna, porque en la medida que esta se prolonga crea menos problemas de salud en los niños y es un mecanismo de defensa natural.

Una vez que has decidido con quien vas a dejar a tus hijos durante tu ausencia, esto es lo que debes saber sobre la lactancia materna a partir de la reincorporación al trabajo.

- **La lactancia materna se puede mantener después de tu vuelta al trabajo de dos formas**
 1. **La leche materna se puede tomar directamente del envase**, de la forma mas natural con tu pecho, **en las horas laborales que tengas estipuladas** si el trabajo te permite el reencuentro con tu/s hijos, **o extrayéndola para que se la den en tu ausencia al bebe**. Suelen ser casos de bebes muy pequeños a los que aun no se les puede ofrecer otros alimentos por edad o intolerancias. También en el caso de que quieras que antes o después del alimento complementario le den a tu bebe de tu leche, preferiblemente en vasito, aunque se puede hacer en un biberón si el bebe lo acepta. Si lo rechaza se puede dar la leche con un vaso o incluso mezclarlo con el puré. Hay niños que incluso se niegan a tomar la leche de su madre si no viene en el envase general y suelen aprovechar este tiempo para dormir hasta que llegue su madre. No pasa nada, sabe promediar su ingesta de leche materna muy bien y lo hará en cuanto llegue la mama con tetadas frecuentes durante la tarde e incluso durante la noche. Nunca se debe forzar a un niño a comer, por regla general.
 2. **Dando el pecho inmediatamente antes de salir a trabajar e inmediatamente después de llegar de trabajar y en tu ausencia tus hijos reciben otros alimentos**. Está muy indicado para los casos de separaciones cortas, con jornadas parciales, por ejemplo, y se suele llevar muy bien, o en casos en los que la mama no puede extraerse leche en el puesto de trabajo o porque no le apetezca. Es muy recomendable que al niño no se le dé ningún alimento dos horas antes del reencuentro con la madre para que tome el pecho con avidez. En este caso en los primeros días se puede notar un poco de tensión en los pechos que se puede aliviar sacándose un poco de leche manualmente hasta que notemos alivio.

En todos los casos en los días de descanso dominical y en las vacaciones podremos retomar la normalidad con la lactancia y nos extraeremos leche, si lo necesitamos, para los días siguientes.

En todos los casos las personas que se quedan al cuidado de bebes alimentados al pecho deben conocer la forma de **manipular la leche materna, conservarla, calentarla y administrarla**.

Extracción, conservación y manipulación.

Las formas de ordeñar leche son variadas. **La succión del pecho es un ordeño de la leche muy especial** con ondas peristálticas que produce la lengua en contacto con el paladar superior. La extracción de la leche manual **se realiza semejando estos movimientos, y los extractores, intentan imitar lo mas fielmente la succión del bebe**, aunque básicamente se basan en la extracción al vacío. Los mejores y más útiles son las bombas extractores eléctricas dobles para extraer dos pechos a la vez, que estimula doblemente el pecho y reduce el tiempo de extracción.

Ameda, que es distribuida en España por NR accesorios de lactancia. Lo puedes comprar en el 636 09 63 51 o a través de <http://personal.auna.com/gemacarcamo>

Algunas mamás están preocupadas porque no saben **cuál es la cantidad de leche que deben extraerse** para satisfacer las necesidades de sus hijos en su ausencia. No hay un promedio igual para todas las mamas, algunas sacan mucha leche, en cambio otras no son capaces de extraer mucho, depende de la forma del pecho, del tamaño del embudo...pero hay solución para ambas circunstancias. *“Los bebes que toman leche materna normalmente toman de dos a cuatro onzas (de 60 a 120 ml) de leche entre ocho y doce veces al día. Nadie pude decir con anticipación cuanta leche va a tomar un bebe en particular; perno no es probable que consuma un biberón de ocho onzas (240 ml) de leche humana en una sola toma.”* (El Arte femenino de amamantar de la Liga de la leche) Por eso es mejor **almacenar la leche en pequeñas cantidades (unos 50 ml está bien) y proporcionarlas en la misma cantidad**, a ser posible en un medio que no afecte a la succión natural del niño. La mamá si debería **empezar a extraer quince días antes a adquirir práctica en esta habilidad** para ver cómo responde su cuerpo. Esto no significa que le empecemos a preparar a nuestro hijo dándole de forma anticipada para ver si acepta. Ya tendrá tiempo, ahora aprovecha el tiempo que te queda con él piel con piel.

Las mejores horas para extraerse leche son la **primera de la mañana y en la noche. Se puede sacar leche de un pecho mientras el bebe mama del otro, o en el caso de gemelos o más sacarse después de las tomas. Pero casi siempre prima la hora del día que te sea más cómoda. Encuentra la tuya.** Antes de cada sesión de extracción es bueno **preparar el pecho** tal y como se indica a continuación:

(...) *la estimulación del pezón con suaves movimientos rotatorios antes de la extracción, favorece la secreción de oxitocina estimulando así el reflejo de eyección de la leche. Después, la madre puede estimular sus pechos realizando los siguientes masajes sobre el pecho:*

- *Masajear: oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica (costillas) realizar un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos ir cambiando hacia otra zona del seno.*
- *Frotar el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continuar este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.*
- *Sacudir ambos pechos suavemente inclinándose hacia delante.*



La extracción se debe realizar siempre con la máxima higiene posible. Lavaremos antes las manos y tendremos los utensilios limpios y estériles si se requiere.(Basta esterilizar solo una vez a la semana).

Extracción Manual. Si deseas aprenderla, es fácil. Acude a nuestros talleres gratuitos o pide las tarifas de servicio a domicilio.

Extracción con sacaleches. Buscar un lugar tranquilo y agradable para realizar un suave masaje rotatorio en cada mama para **condicionar el reflejo de salida de la leche**, y pensar en el bebé mientras realizamos esta tarea, o ver una foto suya también nos estimulará. También se puede aplicar un poco de calor en los pechos, aunque esto último en el puesto de trabajo es mas difícil. Colocar el extractor de leche en la fuerza más débil e ir aumentando hasta nuestro nivel de tolerancia más normal y que no haga dolor. Podemos sacar leche cada 3 horas unos 10 minutos en cada pecho. Si el sacaleches es doble, ahorraremos 10 minutos. **No se fuerce si no sale leche**, su cuerpo se ira haciendo poco a poco a la máquina. A veces la ansiedad por no ver la leche salir bloquea la misma salida, piense en sus hijos mientras realiza la extracción, sienta como fluye la leche. **Son mejores las sesiones cortas y frecuentes que largas y poco frecuentes. Saque hasta dos minutos después de caer las últimas gotas.**

Conservación. La leche se ha de guardar en **recipientes aptos para la alimentación**, en cantidades o **raciones pequeñas de unos 50 ml.** Pueden ser bolsitas especiales o biberones pequeños, de plástico apto para alimentos o de cristal, también recipientes para análisis. **Todas las extracciones se fechan** para luego ir utilizándolas empezando por las más antiguas. Se puede conservar según la tabla que se adjunta.

Lugar de conservación	Grados	Tiempo
Sin refrigeración	A temperatura ambiente de 19 a 22° C	De 6 a 10 horas seguidas.
Sin refrigeración	A 15 °	24 horas
Sin refrigeración	A 25 °	De 4 a 8 horas
Refrigerada	Entre 0 y 4°	De 5 a 8 días.
Congelada	Dentro de la misma nevera	2 semanas
Congelada	En la misma nevera pero con puerta a parte y según la frecuencia de su apertura	De 3 a 4 meses

Congelada	En un combi a temperatura constante de -19°	6 meses
------------------	--	----------------

Descongelación: Se saca del descongelador y según si se va a utilizar inmediatamente o no, y respetando el medio ambiente, ahorrando agua:

- **Dentro de un recipiente** con agua primero templada, y luego volver a calentar al agua solo, para volver a meter la bolsa. Calentar el agua todas las veces que sea necesaria, lo cual es más fácil en microondas, hasta que se logre la temperatura ambiente.
- **Pasando el recipiente del congelador al refrigerador en la noche anterior.** Se debe administrar en las siguientes 24 horas y lo que sobre se debe desechar.

La leche materna descongelada puede tener un olor normal a rancio cuando se calienta, es debido a la acción de las lipasas que no se activan hasta llegar a los -70° . Se puede evitar calentando un poco la leche antes de congelarla hasta que salgan burbujitas, sin llegar a hervir, lo mejor es en un recipiente de calentamiento (como un biberón donde además haya un termostato) Naturalmente esta leche es totalmente apta. También en ocasiones se puede observar algún cambio de color en la leche, dependiendo de la frecuencia de extracción o de la dieta ingerida. No es leche de mala calidad.

Calentamiento

No se debe hervir nunca la leche.

No es recomendable utilizar un microondas para evitar que se desnaturalicen ciertas vitaminas y proteínas de la leche materna, es mejor calentar el agua y meter el recipiente de la leche en esa agua caliente.

Hay que agitar suavemente el recipiente antes de calentar para que se mezcle los compuestos de la leche materna.

Administrar la leche materna

Cuando una madre elige dar el pecho y quiere prolongar el amamantamiento más allá de su vuelta al trabajo se debe prestar ayuda para que las condiciones del mantenimiento de la lactancia sea fácil y sin complicaciones. A veces se ha intentado acostumbrar a los bebés al biberón antes de que la madre vuelva a trabajar, y lo único que se ha conseguido con esta práctica es aumentar el número de destetes cuando aun no se quería hacerlo. A veces un bebé no quiere un biberón aunque sea de leche materna porque no sabe succionar del mismo y no es conveniente confundirle porque podría ser el principio del final. Si lo hace la propia madre tampoco lo querrá porque solo desea la leche materna en el envase natural, es decir el pecho de su madre. Siempre se procurará que la leche se ofrezca por otra persona, e ir probando sin forzar, con pequeñas cantidades. Si aceptan el biberón hay que ir valorando que no se produzcan síntomas de confusión tetina pezón, que aunque la lactancia este establecida, no estamos exentos de que un bebé sea más susceptible.

- Es aconsejable que las cuidadoras aprendan a dar, además del biberón, la leche con cucharita o vasito. Otros bebés en cambio no tienen problemas en recibir un biberón de alguien que no sea la madre, pero algunas veces lo rechazan. Se pueden hacer algunas cosas para evitar el rechazo, como calentar la tetina a temperatura ambiente bajo el chorro del agua caliente y dar el pecho con mucho contacto con el niño.
- Si no hay otra forma de que el bebé acepte el biberón, es recomendable informar además a las cuidadoras para que no se preocupe por ello y, sobre todo que no insistan. Nunca hay que forzar a un bebé a tomar algo que no quiere o le disgusta. Avise, así mismo, que el bebé puede que solo quiera dormir en su ausencia, y que lo acepte si se da esta situación, y sino que prueben dándole de comer otros alimentos aptos para su edad. En estos casos es normal adelantar la introducción de otros alimentos como el arroz, o alguna fruta como el plátano o verduras como la patata o la calabaza. Ya tomara después el pecho de su madre. No dar otros alimentos dos horas antes de que vuelva la madre.

Si tiene más dudas acerca de la lactancia y la vuelta al trabajo no dude en ponerse en contacto con un grupo de lactancia o consejero de lactancia. Nosotros le ofrecemos el Grupo de apoyo a la lactancia materna Multilacta-Lactancia Materna, como opción gratuita, pero también puede hacerlo de forma personalizada, pagando nuestras tarifas. Si quiere ponerse en contacto con nosotros puede llamarnos al 636 09 63 51 o

escribirnos a multilacta@multilacta.org o visitar nuestra página, a la que podrá acceder a través de www.multilacta.org

RESUMEN BASADO EN LA SIGUIENTE BIBLIOGRAFIA:

“El arte femenino de amamantar” La Liga de la leche.

“Monográfico nº 5 de la AEP: Lactancia materna para profesionales”

Dossier ALBA Lactancia materna “Lactancia materna y vuelta al trabajo”

Lactancia Materna. Josefa Aguayo Maldonado (ED). Universidad de Sevilla.

1. N.Vallmajo, M.V. Fernandez, I de Molina. PAD Reus-Altebrat. Incorporacion al mundo laboral y lactancia materna. I Congreso de Lactancia Materna. Abstract 92. Valencia, 2000.
2. A.Fernández, JM Paricio, L.Santos, M.Ferriol, B.Beseles, G.Serer, M.Sanchez, r:perelló. Servicio de Pediatría. Hospital Marina Alta. Centros de Salud de la Marina Alta (Alicante). Lactancia según estudios y trabajo materno. I Congreso Español de Lactancia Materna. Abstract 137. Valencia. 2000.
3. Plan Concilia. BOE del 16 de diciembre de 2 .005
4. Ley de Igualdad. **LEY** ORGÁNICA 3/2007, de 22 de marzo, para la. **igualdad** efectiva de mujeres y hombres.