

# LA LACTANCIA MATERNA Y EL REGRESO AL TRABAJO

*¡Puede hacerlo todo! ¡Seguir amamantando y trabajando!*



# iF ELICIDADES!

Al amamantar a su bebé, le ha dado el mejor comienzo en la vida. De hecho, en Texas, tres de cada cuatro mujeres empiezan amamantando a sus bebés y muchas de ellas siguen haciéndolo después de regresar al trabajo. Usted también puede hacerlo, y este folleto está diseñado para ayudarle a lograr esta meta.

Entre más amamante, menos enfermedades sufrirá el niño y menos días faltará usted al trabajo. ¿Sabía usted que tan pronto agarre un juguete de la guardería de su hijo, su cuerpo empieza a producir leche materna con anticuerpos para proteger al bebé de los microbios que se encuentran en ese juguete? Así de buena es la leche materna. Cada mes adicional que usted amamante, también disminuye el riesgo de que su hijo padezca de diabetes y obesidad.

También para usted hay beneficios. Es posible que usted quemé hasta 600 calorías al día, lo cual podría ayudarle a bajar de peso después del embarazo. Amamantar al bebé reduce el riesgo de que usted padezca diabetes tipo 2. Asimismo, cada mes adicional que amamante, disminuye más el riesgo de padecer cáncer de seno. Le dará al bebé algo que ninguna otra persona le puede ofrecer. La leche materna no es solo un alimento, es una protección. Eso no lo puede comprar en lata en la tienda.



**La Academia Americana de Pediatría  
recomienda que las mujeres amamanten  
a sus bebés mínimo por un año.**

# Contenido

¿Podré seguir amamantando a mi bebé después de regresar a trabajar?	1
¿Tendré que usar un sacaleches?	2
¿Dónde obtengo un sacaleches?	2
¿También debo saber cómo extraerme la leche con las manos?	3
¿Qué medidas debo tomar antes de regresar al trabajo?	4
¿Qué ley protege el derecho de una mamá de extraerse la leche en el trabajo?	5
¿Cuál es la mejor manera de hablar con mi empleador?	6
¿Qué debo preguntarle a mi empleador?	7
¿Y el cuidado de niños?	8
¿Cuáles consejos puedo darle al proveedor de cuidado de niños de mi hijo?	8
¿Cómo debo guardar la leche materna?	9
¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?	10
¿Qué debo hacer cuando regrese al trabajo?	11

“Me alegra haber seguido amamantando después de regresar al trabajo. Me encanta sentir el cariño de mi bebé cuando estoy amamantando y me encanta poder hacer algo por mi bebé que nadie más puede hacer, especialmente como ya volví a trabajar, y otras personas están ayudando a cuidarlo. Esto también quema calorías, lo cual ayuda a bajar de peso después del embarazo. Además, es el alimento más natural y saludable para mi bebé”.

—Elizabeth Moorehead



## ¿Podré seguir amamantando a mi bebé después de regresar a trabajar?

Muchas mamás en casi todos los tipos de trabajo siguen amamantando, por ejemplo:

- Estudiantes universitarias y de la preparatoria
- Maestras
- Meseras
- Trabajadoras de las tiendas
- Empleadas administrativas
- Mujeres miembros de las fuerzas armadas
- Trabajadoras de la construcción
- Vendedoras y trabajadoras de fábricas
- Mujeres famosas

Con un poco de planeación, usted también puede regresar al trabajo y seguir amamantando exitosamente.



## ¿Tendré que usar un sacaleches?

Si va a estar alejada de su bebé por ratos largos y no lo va a poder alimentar una o más veces, probablemente va a necesitar un sacaleches eléctrico.

## ¿Dónde obtengo un sacaleches?

Las mamás que amamantan y que van a regresar al trabajo o a la escuela y actualmente están inscritas en WIC llenan los requisitos para recibir sacaleches gratis de la oficina de WIC. Hable con el personal de WIC para más información.



**“Nunca pensé dejar de amamantar debido a que iba a regresar a trabajar. Es tan fácil usar el sacaleches en el trabajo, y es bueno saber que estoy cuidando a mi bebé, aun cuando estoy alejada de ella”.**

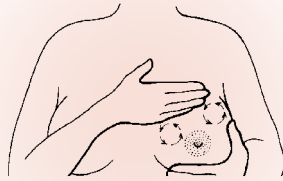
**—Kirsy Traweek**

## ¿También debo saber cómo extraerme la leche con las manos?

Todas las mamás que amamantan deben aprender a extraerse la leche con las manos. Aunque tenga un sacaleches, nunca se sabe si va a dejar de funcionar o si va a olvidarse de una parte del sacaleches en casa. Sacarse la leche a mano además de usar el sacaleches también puede aumentar la cantidad de leche que puede guardar para su bebé.

### Para extraerse la leche con las manos:

1. Lávese las manos.
2. Use un recipiente limpio con una apertura ancha para recoger la leche.
3. Coloque una toallita tibia en los senos para facilitar la salida de la leche.
4. Masajéese los senos para aumentar la cantidad de leche que extrae.
  - Coloque una mano debajo del seno para darle apoyo.
  - Presione suavemente, haciendo un movimiento circular con la otra mano.
  - Empiece el masaje desde varios puntos, siempre desde el seno hasta el pezón.
5. Repita con el otro seno.
6. Mover suavemente el seno mientras se inclina hacia adelante también puede ayudar a empezar el flujo de leche.
5. Sostenga el recipiente limpio cerca del seno. Con la otra mano, coloque los dedos y el pulgar entre una y dos pulgadas de la base del pezón.



EMPUJE en dirección a las costillas, APRIETE suavemente hacia el centro del seno, luego RELAJE la mano y REPITA. El flujo de leche será lento al principio pero siga haciéndolo y la leche debe empezar a salir.

Con la práctica, se hace más fácil extraer la leche.  
No se desaliente si solo puede extraer una pequeña cantidad durante los primeros días.  
Si está teniendo dificultad para extraer la leche, hable con el personal de WIC.  
Es posible que necesite un sacaleches.

Vea un dibujo animado de cómo extraerse la leche a mano en  
[www.breastmilkcounts.com/spanish/](http://www.breastmilkcounts.com/spanish/)  
o hable con la madre consejera de WIC.

## ¿Qué medidas debo tomar antes de regresar al trabajo?

- Tome cuánto tiempo pueda para la licencia de maternidad. Hable con su jefe o el departamento de recursos humanos sobre sus opciones.
- Amamante con frecuencia para tener una buena cantidad de leche materna.
- Empiece a extraer y guardar la leche materna unas 2 semanas antes de volver a trabajar. Si va a volver a trabajar a tiempo completo, con extraerse leche 1 vez al día durante 2 semanas tendrá suficiente para guardar en el congelador.
- Hable con su jefe y planeen un horario para que usted pueda usar el sacaleches o amamantar a su bebé cuando tenga descansos en el trabajo. Lo mejor es encontrar un lugar y hablar sobre sus necesidades de extraer leche antes de que nazca el bebé.
- Al menos una vez, practique dejar a su bebé con un cuidador que lo alimentará con un biberón de leche materna. Use este tiempo para hacer algo que sea especial para usted: tomar una siesta, ver una película, pasar tiempo con una amiga o con su pareja. Es posible que el bebé no acepte fácilmente el biberón si usted está en el mismo cuarto.
- Pregúntele a su empleador si es posible trabajar a tiempo parcial al principio, compartir el trabajo con otro empleado, o trabajar a distancia o desde la casa. Si el empleador parece estar dispuesto a aceptarlo, pregúntele si puede llevar al bebé al trabajo.
- Vuelva al trabajo un día en la mitad de la semana. Tener una primera semana corta les ayudará a usted y a su bebé a adaptarse.



Empiece a extraerse la leche materna unas 2 semanas antes de que vuelva a trabajar.



## **¡La lactancia materna es buena para los negocios!**

Su empleador puede tener una ganancia de \$3 por cada \$1 invertido en crear un entorno de apoyo para las empleadas que amamantan. Los estudios muestran que los empleadores que apoyan la lactancia materna tienen:

- **Menos ausentismo.** (Las mamás y los papás faltan menos al trabajo).
- **Menos rotación de personal.**
- **Más productividad.**
- **Más lealtad de los empleados.**
- **Menos costos de atención médica.**

## **¿Qué ley protege el derecho de una mamá de extraerse la leche en el trabajo?**

Como parte de la reforma de la salud, el gobierno de Estados Unidos pasó la enmienda “Descanso razonable para mamás que amamantan” a la Ley de Normas Laborales Justas de 2010. Es una ley que ofrece protección a muchas madres que trabajan para que puedan seguir amamantando aun después de regresar al trabajo.

### **• Los empleadores tienen que ofrecer:**

- **Un lugar limpio y privado** para extraerse la leche materna, pero no un baño.
- **Descansos razonables** (normalmente no pagados) para extraerse la leche materna cada vez que necesite hacerlo en el trabajo. La mayoría de las mamás tendrá que extraerse la leche de 2 a 3 veces durante el día laboral, de 20 a 30 minutos cada vez.

- **Para más información sobre sus derechos bajo la ley, o para presentar una queja, comuníquese con el Departamento de Trabajo de EE. UU.** Llame al 1-866-487-9243 o vaya a [www.dol.gov/whd/nursingmothers](http://www.dol.gov/whd/nursingmothers).



## ¿Cuál es la mejor manera de hablar con mi empleador?

Amamantar es un paso natural al llegar a ser madre y es muy importante para su bebé. Algunos empleadores quizás no sepan ni estén conscientes de la ley federal que protege a muchas empleadas que amamantan. Tenga confianza en su decisión cuando hable con su jefe. A continuación hay algunos pasos simples que sugieren las mamás que han tenido éxito:

1. Antes de hablar con su empleador o escuela, hable con sus amigos y familiares. Pregunte si han tenido alguna experiencia con la lactancia materna y pídale su apoyo.
2. Hable con sus compañeros de trabajo. Quizás encuentre a otras mamás que han usado el sacaleches en el trabajo. ¿Hay otras mujeres embarazadas o que amamantan? Si es así, piensen en reunirse juntas con su jefe para hacer planes.
3. Hable con el Departamento de Recursos Humanos (HR) si su empleador tiene uno. El Departamento de Recursos Humanos sabe si hay normas o programas que puedan ayudarle a combinar el trabajo y la lactancia materna. Y quizás pueda ayudarle a hablar con el supervisor sobre la coordinación de los descansos para amamantar.
4. Programe una reunión o escriba una carta o un correo electrónico a su empleador para platicar sobre su regreso.
5. Antes de la reunión, practique con sus amigos o familia lo que piensa decirle a su empleador. Esto le ayudará a calmarse los nervios y a estar preparada.
6. En la reunión:
  - Explique por qué amamantar es importante para usted y el bebé, y cómo también beneficia a las compañías.
  - Ofrezca venir temprano y quedarse tarde para reponer el tiempo que necesita para usar el sacaleches.
  - Platique de sus ideas sobre dónde usaría el sacaleches y guardaría la leche materna. También platique de la frecuencia con que cree que tendrá que extraerse la leche. Esto le ayudará a su empleador a planear para las necesidades de la compañía.
  - Hable de cualquier pregunta o inquietud que tenga su empleador.
7. Hable con su empleador acerca de convertirse en un Lugar de Trabajo de Texas que Apoya a las Mamás. Para saber más sobre el programa y cómo es bueno para el negocio apoyar la lactancia materna, visite [www.TexasMotherFriendly.org](http://www.TexasMotherFriendly.org).

# ¿Qué debo preguntarle a mi empleador?

## 1. ¿Hay algún lugar privado donde pueda usar el sacaleches?

Si no hay un lugar privado, busque un espacio que esté dispuesta a usar. No tiene que estar diseñado solo para usar el sacaleches, pero debe estar disponible en cualquier momento que usted lo necesite.

- **Use una oficina.**

Si la puerta no cierra con seguro, cuelgue un aviso afuera de la puerta cuando esté usando el sacaleches.

- **Use un cubículo.**

Use una varilla para colgar cortinas de baño o una barra de madera para colgar una cortina grande en la entrada del cubículo cuando necesite usar el sacaleches.

- **Haga un espacio.**

Puede usar separadores de cuartos, particiones o una carpa pequeña para crear un cuarto donde extraer la leche rápidamente. Prenda un radio o ventilador en ese espacio si le preocupa que puedan oír el sacaleches.

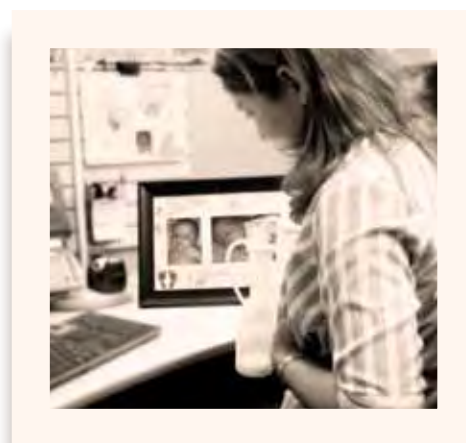
## 2. ¿Cómo debo organizar mi horario para extraerme la leche en el trabajo?

- Necesitará extraerse la leche el mismo número de veces que está amamantando ahora.
- La mayoría de las mamás tendrán que usar el descanso de la mañana y de la tarde y parte de su hora de almuerzo.

- Con un sacaleches eléctrico doble, cada sesión de extracción durará de 15 a 20 minutos. También necesitará tiempo para ir al lugar de extracción y regresar, y para lavarse las manos y lavar el equipo.
- Si necesita usar tiempo de descanso no pagado, hable con su empleador para ver si puede entrar temprano o salir tarde para reponer el tiempo.
- Pregunte si el bebé puede estar con usted a la hora de almorzar. Como puede amamantar y comer al mismo tiempo, podrá relajarse y no sentirse apresurada durante el descanso.

## 3. ¿Dónde debo guardar la leche materna?

- Es seguro guardar la leche en un refrigerador compartido por el personal.
- Guarde los envases de la leche en una bolsa o en otro envase con su nombre.
- Se puede usar una bolsa aislante con paquetes de hielo para guardar la leche recientemente extraída, hasta por 24 horas.



Visite [www.breastmilkcounts.com/spanish/](http://www.breastmilkcounts.com/spanish/) para más ideas.

## ¿Y el cuidado de niños?

- Encuentre a un proveedor de cuidado de niños que quede cerca de su trabajo y que apoye la lactancia materna.
- Visite el centro de cuidado de niños varias veces. Toque los juguetes y los objetos del centro. De esta manera, su leche aumentará la resistencia a los microbios del centro de cuidado de niños y esa protección será transferida al bebé.
- Lleve a su bebé al centro de cuidado de niños para acostumbrarlo al lugar.



## ¿Cuáles consejos puedo darle al proveedor de cuidado de niños de mi hijo?

- La leche materna se separará y formará una capa de crema en la parte superior. Simplemente hay que sacudir la leche suavemente para que se mezcle.
- Como la leche materna se considera un alimento y no un líquido corporal, no requiere un manejo especial.
- Lleve una manta, funda, o alguna ropa con el olor suyo a la guardería de su bebé. El personal puede colocarla al lado del bebé durante las tomas. Si el bebé tiene problemas para alimentarse, el olor suyo quizás lo tranquilice.
- Se puede calentar la leche poniendo la bolsa o el biberón en una taza de agua caliente de la llave durante unos minutos.
- Los bebés amamantados normalmente comen menos, pero con más frecuencia. Su bebé probablemente se alimentará cada 2 a 3 horas.
- Pídale a su proveedor de cuidado de niños que aprenda más sobre cómo apoyar a los bebés amamantados. El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas ofrece un curso gratis en Internet, llamado Supporting Breastfeeding in the Child Care Setting, en: [http://extensiononline.tamu.edu/courses/child\\_care.php](http://extensiononline.tamu.edu/courses/child_care.php).

## ¿Cómo debo guardar la leche materna?

- Ponga su leche materna en botellas limpias o bolsas para almacenar leche materna.
- Guarde entre 2 y 5 onzas de leche materna por botella o bolsa durante los primeros 6 meses.
- Una vez que el bebé empiece los alimentos sólidos, posiblemente baje la cantidad que necesitará guardar para su bebé.
- Anote la fecha de extracción y el nombre del bebé en el recipiente.
- Use la leche más vieja primero.
- En el trabajo, guarde la leche materna en una hielera con paquetes de hielo o en el refrigerador de la compañía.
- Si la leche materna guardada huele agria, tírela a la basura.
- Descongele la leche materna bajo un chorro de agua que vaya calentando gradualmente, o en una taza o tazón de agua tibia.



Nunca caliente la leche materna en un horno de microondas.

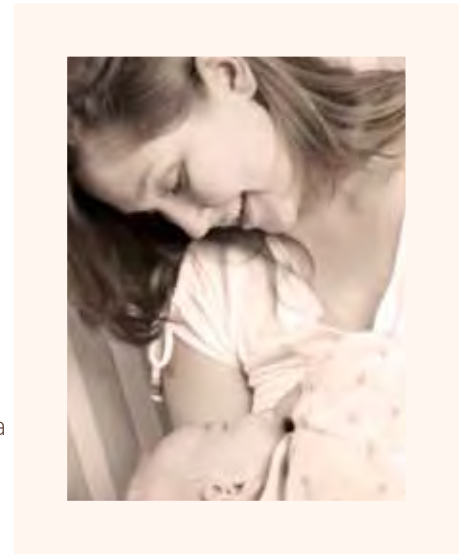
### Pautas para guardar la leche materna

Lugar	Mejor usarla dentro de	Todavía se puede usar dentro de*	Temperatura
Cubiertas de la cocina	3 horas	3 horas	La temperatura del cuarto no debe sobrepasar los 85°F o los 29°C. Los recipientes se deben tapar y mantener lo más frescos posibles.
Bolsa hielera aislante	24 horas	24 horas	Mantenga las bolsas de hielo en contacto con los recipientes de leche y limite las veces que abre la bolsa hielera de leche.
Refrigerador	3 días	5 días	39°F o 4°C o menos
Congelador dentro del refrigerador	2 semanas	2 semanas	5°F o -15°C o menos
Congelador con puerta separada o para almacenar a largo plazo	6 meses	12 meses	Menos de 0°F o -7°C

\*Segura para usarse si la leche se extrajo con las manos, el sacaleches o el recipiente para guardar la leche muy limpios.

## ¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?

- Para hacer más leche lo mejor es amamantar a su bebé. Entre más amamante, más leche va a producir. Amamante a su bebé con frecuencia cuando estén juntos.
- Asegúrese de sacarse la leche en el trabajo con la misma frecuencia con que amamantaría a su bebé si estuviera en casa.
- Masajéese los senos mientras usa el sacaleches. Esto puede aumentar el suministro así como el contenido calórico de la leche materna.
- Cuide bien el sacaleches. Lea las instrucciones de cómo usar el sacaleches o vea el vídeo para saber cuándo reemplazar la válvula o si necesita usar copas de succión más grandes. Ambas cosas pueden afectar su suministro de leche.
- Algunas mamás toman vacaciones para la lactancia materna. Esto significa tomarse uno o dos días de licencia para estar con el bebé y amamantarlo con regularidad durante unos días seguidos. Esta es una forma excelente de aumentar el suministro de leche.



Amamante con frecuencia cuando usted y el bebé estén juntos.



“Usar el sacaleches no es divertido, pero lo hago porque es lo mejor para mi bebé. De alguna manera me hace sentir que tenemos una conexión, aunque no estemos juntos”.

—Lauren Reyes

## ¿Qué debo hacer cuando regrese al trabajo?

- Amamante a su bebé justo antes de salir para el trabajo y dígame al proveedor de cuidado de niños que alimente al bebé unas 2 horas antes de que usted llegue para que pueda amamantarlo tan pronto lo recoja.
- No espere hasta que los senos estén llenos para extraerse la leche. Extraiga la leche cada 2 a 3 horas si el bebé tiene entre 0 y 6 meses, y cada 3 a 4 horas si tiene 6 meses o más. (A continuación hay un ejemplo de un plan).
- Relájese: antes de usar el sacaleches, respire profundo 2 o 3 veces y piense en su bebé. Algunas mujeres llevan una foto o una grabación de los sonidos que hace el bebé para ayudar a empezar el flujo de leche.
- Hable con su familia y pregunte si hay alguien que podría venir a comer con usted y traer al bebé. Esto le da a usted la oportunidad de pasar un buen rato con la familia y puede amamantar en vez de usar el sacaleches.
- Puede ser que su bebé quiera amamantar con más frecuencia de noche o cuando estén juntos. Eso es normal y la ayudará a mantener un buen suministro de leche materna.
- A medida que su bebé crece y empieza a comer alimentos sólidos, no necesitará tanta leche materna y usted no tendrá que extraerse leche con tanta frecuencia. Para los 10 a 12 meses puede ser que solo tenga que extraerse leche una vez durante el trabajo.
- Hable inmediatamente con la madre consejera o con un asesor de lactancia si tiene algún problema o preguntas.
- Tome las cosas con calma y esté dispuesta a intentar nuevas formas de amamantar con éxito. Siéntase orgullosa de todos sus esfuerzos.

### Primeros 6 meses: ejemplo de un horario para extraerse la leche

Antes del trabajo 7 a.m.	Descanso 10 a.m.	Almuerzo 12:30 p.m.	Descanso 3 p.m.	Después del trabajo 5:30 p.m.
Amamantar	Extraer	Extraer	Extraer	Amamantar

### 6 a 12 meses: ejemplo de un horario para extraerse la leche

Antes del trabajo 7 a.m.	Almuerzo 11 a.m.	Descanso 3 p.m.	Después del trabajo 5:30 p.m.
Amamantar	Extraer	Extraer	Amamantar

El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas pide a las empresas que ayuden a las madres que trabajan para que amamenten durante el tiempo que deseen. Para aprender a ayudar a su lugar de trabajo a convertirse en un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás, visite [www.TexasMotherFriendly.org](http://www.TexasMotherFriendly.org).

Para ayuda e información sobre la lactancia materna, visite [lechematernacuenta.com](http://lechematernacuenta.com) o llame a una de nuestras líneas directas sobre la lactancia materna.

Texas Lactation Support Hotline - 1-855-550-6667



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2014 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.  
Stock no. 13-06-11496a Rev. 07/14

