

LA LACTANCIA MATERNA AL VOLVER AL TRABAJO

¡Puedes hacerlo todo! ¡Seguir amamantando y trabajar!



FELICITACIONES

Al amamantar a tu bebé, has hecho que tenga el mejor comienzo en la vida que puede haber. De hecho, tres de cada cuatro mujeres en Texas amamantan a sus bebés desde un principio, y muchas de ellas siguen haciéndolo después de regresar al trabajo. ¡Tú también puedes hacerlo! Este folleto está diseñado para ayudarte a lograr esta meta.

Entre más tiempo amamantes a tu bebé, menos enfermedades sufrirá, y tú faltarás menos días al trabajo. ¿Sabías que al agarrar un juguete en la guardería de tu hijo tu cuerpo empieza a producir leche materna con anticuerpos para proteger a tu bebé de los microbios que se encuentran en ese juguete? Así de buena es la leche materna. Con cada mes adicional que amamantes a tu bebé, más se reducirá el riesgo de que padezca obesidad, diabetes y otras enfermedades.

Y también hay beneficios para ti. Puedes llegar a quemar hasta 600 calorías al día, lo cual podría ayudarte a bajar de peso más fácilmente después del embarazo. Amamantar a tu bebé reduce tu riesgo de padecer diabetes tipo 2. De igual forma, con cada mes adicional que amamantes a tu bebé, más reducirás tu riesgo de padecer cáncer de seno.



La Academia Americana de Pediatría recomienda que las mujeres amamanten a sus bebés por lo menos durante un año.

Le estarás dando a tu bebé algo que nadie más le puede ofrecer. La leche materna no es solo un alimento, es una protección. Eso no se puede comprar en una lata en la tienda.

Contenido

Podré seguir amamantando a mi bebé después de regresar al trabajo?	5
¿Voy a necesitar un sacaleches?.....	6
¿Dónde consigo un sacaleches?.....	6
¿Debo aprender también a sacarme la leche con las manos?	7
Qué medidas debo tomar antes de regresar al trabajo?	8
¡La lactancia materna es buena para las empresas!.....	9
¿Qué ley protege el derecho de una mamá de sacarse la leche en el trabajo?	9
¿Cuál es la mejor manera de hablar de esto con mi jefe?	10
¿Qué debo preguntar en mi trabajo?.....	11
Qué pasa con el cuidado de niños?	12
¿Qué consejos puedo darle a quien se encargue de cuidar a mi hijo?.....	12
Cómo debo guardar la leche materna?.....	13
¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?.....	14
¿Qué debo hacer cuando regrese al trabajo?.....	15

“Me alegra haber seguido

amamantando después

de regresar al

trabajo. Me encanta

el lazo que se crea

entre mi bebé y yo

cuando lo estoy

amamantando y

me encanta poder

hacer algo por mi

bebé que nadie

más puede hacer,

especialmente teniendo en cuenta

que he vuelto al trabajo y hay otras

personas que me están ayudando a

cuidar de él. Amamantar también me

ayuda a quemar calorías y 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 al trabajo?

Muchas mamás en todo tipo de trabajos siguen amamantando, por ejemplo:

- Estudiantes universitarias y de preparatoria
- Profesoras
- Meseras
- Empleadas de 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, tú también puedes tener éxito al regresar al trabajo y seguir amamantando.



¿Voy a necesitar un sacaleches?

Si vas a estar alejada de tu bebé suficiente para saltarte una o dos tomas, podrías necesitar un sacaleches eléctrico.

¿Dónde consigo un sacaleches?

La mayoría de los planes de atención médica, incluidos Medicaid, CHIP y seguros privados, cubren la ayuda y los artículos necesarios para amamantar a tu hijo. Llama al teléfono que aparece en la tarjeta de tu plan médico si estás embarazada o varias semanas antes de regresar al trabajo, y pide hablar con alguien que pueda explicarte los apoyos y los artículos para la lactancia materna que ofrece tu plan médico.

Lleva el sacaleches a tu clínica de WIC. Un empleado de WIC te podrá enseñar cómo armarlo, usarlo y limpiarlo. Si tienes problemas para conseguir un sacaleches con tu plan médico o recibes un sacaleches con el que no te sientes a gusto, infórmasele a alguien de WIC.



“Nunca pensé en dejar de amamantar porque tenía que volver al trabajo. Es muy fácil usar el sacaleches en el trabajo, y es bueno saber que me estoy haciendo cargo de mi bebé aun cuando no esté a su lado”.

—Kirsy Traweek

¿Debo aprender también a sacarme la leche con las manos?

Todas las mamás que amamantan deben aprender a sacarse la leche con las manos. Aunque tengas un sacaleches, nunca se sabe si va a dejar de funcionar, o quizás olvides una pieza del sacaleches en casa. Además, alternar la extracción manual con el uso del sacaleches podría aumentar la reserva de leche para tu bebé.

Para sacarte la leche a mano:

1. Lávate las manos.

2. Usa un recipiente limpio con una apertura ancha para recoger la leche.

3. Ponte una toallita tibia en los senos para facilitar el flujo de la leche.

4. Date un masaje en los senos para aumentar la cantidad de leche que puedes sacar.

- Coloca una mano debajo del seno para apoyarlo.

- Presiona suavemente mientras haces un movimiento circular con la otra mano.

- Empieza el masaje desde varios puntos, siempre yendo del pecho al pezón.



- Repite con el otro seno.

- Mover ligeramente el seno de un lado a otro al estar inclinada hacia adelante también puede ayudar a estimular el flujo de leche.

5. Coloca el recipiente limpio cerca del seno. Con la otra mano, coloca los dedos y el pulgar a una o dos pulgadas de la base del pezón.



EMPUJA en dirección de las costillas, APRIETA suavemente hacia el centro del seno, luego RELAJA la mano y REPITE la operación. Al principio la leche fluirá de manera lenta, pero sigue haciéndolo y la leche empezará a salir.

Sacarse la leche se hace más fácil con la práctica.
No te desanimes si los primeros días solo logras sacarte una pequeña cantidad.
Si tienes problemas para sacarte la leche a mano, habla con alguien de WIC.
Tal vez necesites un sacaleches.
Ve un dibujo animado de cómo sacarse la leche a mano en www.breastmilkcounts.com/spanish/,
o habla con una consejera de lactancia de WIC.

Qué medidas debo tomar antes de regresar al trabajo?

- Toma todo el tiempo que puedas para la licencia por maternidad. Habla con tu jefe o el departamento de recursos humanos sobre tus opciones.
- Amamanta con frecuencia para tener una buena cantidad de leche materna.
- Empieza a sacarte la leche y a guardarla unas dos semanas antes de volver a trabajar. Si vas a volver a trabajar de tiempo completo, con sacarte la leche una vez al día durante dos semanas tendrás suficiente leche guardada en el congelador.
- Habla con tu jefe y planeen juntos un horario que te permita usar el sacaleches o amamantar a tu bebé durante los descansos en el trabajo. Lo mejor es hablar de tus necesidades para sacarte la leche y encontrar el lugar apropiado antes de que nazca el bebé.
- Al menos una vez, prueba dejar a tu bebé con una persona que lo cuide y lo alimente con un biberón de leche materna. Aprovecha ese tiempo para hacer algo especial para ti misma: toma una siesta, ve una película, pasa un tiempo con un amigo o con tu cónyuge. Es posible que el bebé no acepte fácilmente el biberón si tú estás en el mismo cuarto.
- Pregunta en tu trabajo si puedes volver a trabajar solo medio tiempo al principio, compartir el trabajo con otro empleado o trabajar a distancia o desde casa. Si en tu



Empieza a sacarte la leche y a guardarla dos semanas antes de volver al trabajo.

trabajo se muestran abiertos a la posibilidad, pregunta si puedes llevar contigo a tu bebé .

- Regresa al trabajo a la mitad de la semana laboral. Trabajar una semana corta al volver al trabajo será bueno para ti y para tu bebé.

¡La lactancia materna es buena para las empresas!

Tu empresa puede tener una ganancia de 3 dólares por cada dólar invertido en crear un ambiente de apoyo para las empleadas que amamantan. Los estudios muestran que las compañías que apoyan la lactancia materna tienen:

- Menos ausentismo (las mamás Y los papás faltan menos al trabajo).
- Menos rotación de personal.
- Mayor productividad.
- Empleados más leales.
- Menores costos de atención médica.

¿Qué ley protege el derecho de una mamá de sacarse la leche en el trabajo?

Como parte de la reforma de salud, el gobierno de Estados Unidos aprobó en 2010 la enmienda de "Descanso razonable para mamás que amamantan" a la Ley de Normas Laborales Justas. Es una ley que ofrece protección a un gran número de madres trabajadoras para que puedan seguir amamantando aun después de regresar al trabajo.

Las empresas deben proporcionar:

- **Un lugar limpio y privado,** que no sea un baño, donde la madre pueda sacarse la leche
- **Un descanso razonable** (normalmente no remunerado) para que la madre pueda sacarse la leche cuando lo necesite. La mayoría de las mamás tendrá que sacarse la leche 2 o 3 veces durante la jornada laboral, unos 20 o 30 minutos cada vez.

Para obtener más información sobre los derechos que te otorga la ley, o para presentar una queja, comunícate con el Departamento de Trabajo de EE. UU.

Llama al 1-866-487-9243 o visita el sitio www.dol.gov/whd/nursingmothers.



¿Cuál es la mejor manera de hablar de esto con mi jefe?

Amamantar es una parte natural de ser madre y es muy importante para tu bebé. Puede que algunas empresas no tengan mucha información sobre esto o no conozcan la ley federal que protege a un gran número de empleadas que están amamantando a su bebé. Siéntete segura sobre la decisión que has tomado cuando hables con tu jefe. Estas son algunas sugerencias de mamás que han tenido éxito:

1. Antes de hablar en tu trabajo o escuela, platica con familiares y amigas. Pregunta si alguna de ellas ha amamantando mientras trabajaba, y pídeles su apoyo.
2. Habla con tus compañeras de trabajo. Podrías conocer a otras mamás que han usado el sacaleches en el trabajo. ¿Alguna de ellas está embarazada o amamanta a su bebé? Si es así, considera la posibilidad de que las dos vayan a hablar con su jefe para hacer planes juntas.
3. Si tu trabajo tiene un Departamento de Recursos Humanos (HR), habla con ellos. Ahí sabrán si hay normas o programas que pueden ayudarte a combinar el trabajo y la lactancia materna. Y tal vez puedan ayudarte a hablar con tu supervisor sobre cómo planear tus descansos para amamantar.
4. Programa una reunión o escribe una carta o un correo electrónico a tu compañía para hablar sobre tu regreso al trabajo.
5. Antes de la reunión, practica con familiares o amigos lo que vas a decir en tu trabajo. Esto ayudará a estar tranquila y preparada.
6. Durante la reunión:
 - Explica por qué amamantar es tan importante para ti y para tu bebé, y cómo beneficia también a las empresas.
 - Plantea la posibilidad de llegar temprano o quedarte tarde para reponer el tiempo que necesitarás para usar el sacaleches.
 - Comparte tus ideas sobre dónde usar el sacaleches y guardar la leche materna. Habla también de qué tan seguido crees que deberás sacarte la leche. Esto permitirá que tu empresa pueda hacer planes según las necesidades de trabajo.
 - Habla sobre cualquier pregunta o duda que pueda tener tu jefe.
7. Habla sobre la posibilidad de que tu empresa se convierta en un Lugar de Trabajo de Texas que Apoya a las Mamás. Para informarte sobre el programa y cómo el apoyo a la lactancia materna es bueno para las empresas, visita www.TexasMotherFriendly.org.

¿Qué debo preguntar en mi trabajo?

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

Si no hay un lugar privado, busca un espacio que estarías dispuesta a usar. No tiene que ser un lugar exclusivo para usar el sacaleches, pero debe estar disponible en cualquier momento que lo necesites.

- **Usa una oficina.**

Si la puerta no cierra con seguro, cuelga un aviso afuera de la puerta cuando estés usando el sacaleches, o pregunta en tu trabajo si pueden instalar una cerradura para darte privacidad.

- **Usa un cubículo.**

Use una barra para colgar cortinas de baño o una de madera, que se consigue en una ferretería, para colgar una cortina en la entrada del cubículo cuando necesites usar el sacaleches.

- **Crea un espacio.**

Puedes usar separadores de cuartos, particiones o incluso una carpa pequeña para crear un cuarto al instante donde sacarte la leche. Prende una radio o un ventilador en ese espacio si te preocupa que otros puedan oír el sacaleches.

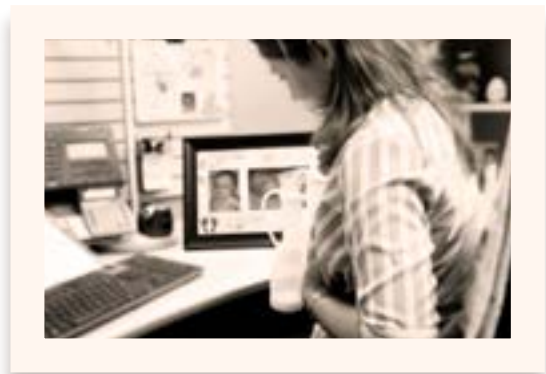
2. ¿Cómo debo organizar mi horario para sacarme la leche en el trabajo?

- Tendrás que sacarte la leche el mismo número de veces que amamantes en la actualidad.
- La mayoría de las mamás necesitarán usar sus tiempos de descanso de la mañana y de la tarde, y parte de su hora de almuerzo, para sacarse la leche.

- Con un sacaleches eléctrico doble, cada sesión de extracción durará entre 15 y 20 minutos. Además, necesitarás tiempo para ir al lugar de extracción y regresar, lavarte las manos y lavar el equipo.
- Si necesitas usar tiempo de descanso no pagado, pregunta en tu trabajo si puedes entrar más temprano o quedarte más tarde para reponer el tiempo.
- Pregunta si tu bebé puede estar contigo a la hora del almuerzo. Dado que puedes amamantar mientras comes, esto te permitirá relajarte y no sentirte apresurada durante tu descanso.

3. ¿Dónde debo guardar la leche materna?

- Es seguro guardar la leche en un refrigerador compartido por los empleados.
- Si vas a usar un refrigerador compartido, guarda los envases de la leche en una bolsa o lonchera que tenga tu nombre.
- Puedes usar una bolsa de material aislante con paquetes de hielo para guardar leche recientemente extraída hasta por 24 horas.



Visita www.breastmilkcounts.com
para ver más ideas.

Qué pasa con el cuidado de niños?

- Busca un centro de cuidado de niños que esté cerca de tu trabajo y que apoye la lactancia materna.
- Visita el lugar varias veces. Toca juguetes y objetos del centro. De esta manera, tu leche aumentará la resistencia a los microbios presentes en la guardería, y tu bebé estará protegido.
- Lleva a tu bebé al centro de cuidado de niños para acostumbrarlo al lugar.



¿Qué consejos puedo darle a quien se encargue de cuidar a mi hijo?

- La leche materna se separará y tendrá una capa de crema en la parte superior (el postre). Simplemente tienen que agitar la leche suavemente para que se mezcle.
- La leche materna se considera un alimento y no un fluido corporal, por lo que no requiere de ningún manejo especial.
- Lleva a la guardería de tu bebé una manta, una funda de almohada o una prenda de ropa que lleve tu olor. La persona que lo alimente puede colocar ese objeto junto a tu bebé durante las tomas. Si el bebé pasa por un mal momento, quizás tu olor lo tranquilice.
- La leche puede calentarse poniendo la bolsa o el biberón en una taza de agua caliente de la llave durante unos minutos.
- Los bebés alimentados con leche materna suelen comer menos, pero con más frecuencia. Probablemente tu bebé comerá cada 2 o 3 horas.
- Pídele a quien se encargue de cuidar a tu hijo que obtenga más información sobre cómo apoyar a los bebés que son amamantados. El Departamento Estatal de Servicios de Salud ofrece un curso gratuito en línea llamado Supporting Breastfeeding in the Child Care Setting, disponible en: http://extensiononline.tamu.edu/courses/child_care.php. Supporting Breastfeeding in the Child Care Setting, is available at: http://extensiononline.tamu.edu/courses/child_care.php.

Cómo debo guardar la leche materna?

- Guarda la leche materna en biberones limpios o bolsas especiales para almacenarla.
- Guarda de 2 a 5 onzas por biberón o bolsa durante los primeros 6 meses.
- Cuando el bebé empiece a comer alimentos sólidos, es posible que no tengas que guardar tanta leche para tu bebé.
- Anota la fecha de extracción y el nombre del bebé en el recipiente.
- Usa primero la leche más vieja.

- En el trabajo, guarda la leche materna en una hielera con paquetes de hielo o en el refrigerador de la empresa.



- Si la leche materna almacenada huele agria, tirla.
- Descongela la leche materna colocándola bajo un chorro de agua que se vaya calentando gradualmente, o en una taza o tazón de agua tibia.

Nunca calientes la leche materna en un horno de microondas.

Pautas para guardar la leche materna

Lugar	Duración	Temperatura
Temperatura ambiente	4 horas	Hasta 77°F (25°C).
Bolsa hielera aislante	24 horas	Mantén las bolsas de hielo en contacto con los recipientes de leche.
Refrigerador	4 días*	40°F (4°C) o menos
Congelador dentro del refrigerador	2 semanas	5°F (15°C) o menos
Congelador con puerta separada	6 meses	0°F (-18°C)
Congelador individual	12 meses	-4°F (-18°C) o menos

*Una vez descongelada, la leche materna debe usarse en 24 horas.

¿Cómo mantengo un buen suministro de leche?

- Lo mejor que puedes hacer para producir más leche es amamantar a tu bebé. Entre más amamantes, más leche producirás. Amamanta a tu bebé con frecuencia cuando estén juntos.
- Asegúrate de sacarte la leche en el trabajo con la misma frecuencia con que amamantarías a tu bebé si estuvieras en casa.
- Masajea tus senos mientras usas el sacaleches. Esto puede aumentar el suministro y el contenido calórico de la leche materna.
- Cuida bien el sacaleches. Lee las instrucciones para usarlo o ve el vídeo para saber cuándo reemplazar la válvula, o si tienes que usar copas de succión más grandes. Ambas cosas pueden afectar tu producción de leche.
- Algunas mamás toman "vacaciones para amamantar". Esto significa tomarse uno o dos días de permiso en el trabajo para estar con el bebé y amamantarlo frecuentemente varios días seguidos. Esta es una excelente manera de aumentar el suministro de leche.



"Usar el sacaleches no es lo más 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?

- Amamanta a tu bebé justo antes de salir a trabajar. Pídele a quien esté a cargo de tu niño que alimente al bebé unas 2 horas antes de que tú llegues, para que puedas amamantarlo tan pronto como lo recojas.
- No esperes a que los senos estén llenos para sacarte la leche. Usa el sacaleches cada 2 o 3 horas si tu bebé tiene entre 0 y 6 meses, y cada 3 o 4 horas si tiene más de 6 meses (más adelante incluimos un horario de muestra).
- Relájate. Antes de usar el sacaleches, respira profundo 2 o 3 veces y piensa en tu bebé. Algunas mujeres llevan consigo una foto o una grabación con los murmullos del bebé para ayudarse a estimular el flujo de leche.
- Pregunta a tus familiares si es posible que alguien vaya a almorzar contigo y te lleve al bebé. Esto te permitiría pasar un buen rato con un familiar y amamantar a tu bebé en lugar de usar el sacaleches.
- Es posible que tu bebé quiera que le des pecho con más frecuencia de noche o cuando estén juntos. Eso es normal, y te ayudará a mantener un buen suministro de leche.
- A medida que tu bebé crezca y empiece a comer alimentos sólidos, no necesitará tanta leche materna y tú ya no tendrás que sacarte leche con tanta frecuencia. Puede ser que entre los 10 y 12 meses solo tengas que sacarte leche una vez mientras estés trabajando.
- Habla de inmediato con la consejera de lactancia o asesora si tienes alguna pregunta o tienes preguntas.
- Toma las cosas con calma y acepta intentar nuevas cosas para que lograr amamantar con éxito. Siéntete orgullosa de todos sus esfuerzos.

0 a 6 meses: horario de muestra para sacarse 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	Sacaleches	Sacaleches	Sacaleches	Amamantar

6 a 12 meses: horario de muestra para sacarse la leche

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

El Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas ha pedido a las empresas que den facilidades a las madres trabajadoras para que puedan amamantar todo el tiempo que deseen. Para informarte de cómo puedes ayudar a que la empresa o negocio donde trabajas sea un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás, visita motherfriendly.com.

Para obtener ayuda e información sobre la lactancia materna, visita Breastmilkcounts.com o llama a uno de nuestras líneas de ayuda con la lactancia materna.

Línea de Apoyo a la Lactancia en Texas: 1-855-550-6667



LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA™



TEXAS
Health and Human
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-06-11496a Rev. 1/17