

Planificación de la lactancia cuando esté lejos de su bebé

Consejos para un amamantamiento exitoso



Anotaciones sobre lactancia materna:

Puede seguir lactando a su bebé cuando regrese al trabajo o a la escuela. Así, le dará el regalo especial de su leche, a pesar de cuando están separados y podrá mantener un vínculo estrecho con su bebé, quien seguirá recibiendo los muchos beneficios de la leche materna. ¡Sea creativa! Estas son algunas ideas de las madres y una de ellas le puede servir muy bien.

- ♥ Busque una niñera que esté cerca de su lugar de trabajo o de estudio. Así, puede ir donde su bebé o pedirle a la niñera que se lo lleve cuando sea la hora de lactar.
- ♥ Amamante a su bebé cuando esté con él y bombee su leche cuando estén separados. Guarde la leche en un lugar seguro para que la niñera la utilice en el siguiente día laboral.
- ♥ Amamante a su bebé cuando esté con él y pídale a la niñera que lo alimente con fórmula cuando esté en el trabajo. Es posible que deba extraerse un poco de leche durante el día para su comodidad en las primeras semanas.

Horario antes de dejar a su bebé con otra persona

10 a 14 días de anticipación:

Trate de bombearse. No se sorprenda si solo obtiene una onza de leche o menos al principio: esto es normal. Guarde la leche que recoja en un lugar seguro para que la utilice en otra ocasión. Estas son algunas sugerencias:

- ♥ Bombearse las veces que planee estar lejos de su bebé.
- ♥ Con frecuencia, las mamás encuentran que obtienen más leche cuando se bombean en las mañanas.
- ♥ Algunas mamás encuentran más fácil bombearse después de lactar.
- ♥ Otras mamás consideran que es más fácil lactar con un pecho y bombearse el otro.

10 a 14 días de anticipación (continuación):

- ♥ Comience a alimentar a su bebé con un biberón a diario. Lo mejor es que tenga al menos un mes de edad. Escoja una hora de lactancia cuando esté en el trabajo. Puede que su bebé reciba el biberón más fácil si se lo da otra persona además de usted. También puede ayudar si no está en el cuarto donde estén alimentando al bebé.
- ♥ Cuando alguien más alimente a su bebé, extraiga más leche si se bombea cuando está lejos. De esta manera, mantendrá un buen suministro de leche y acostumbrará a su cuerpo a lo que hará cuando regrese del trabajo o de la escuela.
- ♥ Lacte o bombéese en lugares diferentes, como la casa de una amiga. Esto le podrá ayudar a ajustar la lactancia donde esté la niñera o a bombearse en el trabajo o la escuela.
- ♥ Si se bombea cuando no esté con el bebé, coloque una foto suya donde pueda verla.
- ♥ Piense en qué lugar del trabajo o de la escuela podría bombearse. Hable con su jefe sobre cuál sería un lugar limpio y privado que podría utilizar.
- ♥ Piense en ropa de trabajo que le facilite la lactancia o bombearse. Prendas con abertura al frente y atuendos de dos piezas con camisa y falda o pantalones son los mejores.

7 a 10 días de anticipación:

- ♥ Deje a su bebé con la niñera por períodos cortos. No olvide dejar algo de leche materna o fórmula para que la utilice la niñera.
- ♥ Si no utiliza la leche materna bombeada cuando estese lejos:
 - ♥ Deje de lactar durante una de las veces en que estará lejos y dele fórmula en su lugar.
 - ♥ Después de unos cuantos días, remplace un tiempo de lactancia con fórmula, hasta que solo lacte cuando el bebé y usted estén juntos.

El día anterior:

- ♥ Tome nota de las horas en las que alimente el bebé con mayor frecuencia y pídale a la niñera que lo alimente a esas horas, si el bebé parece tener hambre.
- ♥ Empaque una bolsa de pañales, su almuerzo, meriendas nutritivas para el trabajo, el succionador y un recipiente seguro para guardar la leche bombeada.

Guardar la leche materna con seguridad

Nota: La leche materna tiene un aspecto delgado y de color blanco azulado. Puede que parezca diferente cada vez que la extrae. Después de un tiempo, se puede separar en dos capas cuando está en el biberón. Todo esto es normal.

1. Guarde la leche en frascos de plástico resistente o vidrio o en bolsas desechables.
2. Coloque suficiente leche para una provisión en cada bolsa o frasco. Deje espacio en la parte superior si va a congelar la leche, pues así se expandirá.
3. Enfríe la leche recién bombeada antes de agregarla a la leche congelada.
4. Coloque una etiqueta en cada bolsa o frasco con la fecha. La cinta de enmascarar es una buena opción para ello.
5. La leche se puede guardar hasta por 4 días en el refrigerador y entre 3 a 6 meses en el congelador. Coloque la leche materna en la parte de atrás del refrigerador o del congelador. Coloque la leche recién bombeada en la parte de atrás de las provisiones y mueva la leche que tiene más tiempo hacia el frente para utilizarla primero.
6. Si está en el trabajo o en la escuela y no tiene refrigerador, guarde la leche en una nevera portátil con bolsas de hielo.

Descongelamiento y calentamiento de la leche materna

Para descongelar la leche materna, tiene una de las siguientes opciones:

- ♥ Coloque la leche congelada en el refrigerador durante la noche.
- ♥ Coloque el frasco o la bolsa dentro de un tazón de agua caliente.
- ♥ Coloque el frasco o la bolsa debajo del chorro de agua caliente del grifo y agítalo lentamente para que se mezcle.

Una vez derretida, la leche materna se puede utilizar a las 24 horas. Se puede calentar colocando el frasco dentro de un tazón de agua caliente o debajo del chorro de agua caliente del grifo. **Nunca caliente la leche en un horno microondas ni en la estufa.** Las altas temperaturas pueden dañarla. Las microondas pueden generar puntos que pueden quemar a su bebé.



La leche materna en el trabajo

Dígale a su jefe que planea bombearse su leche cuando regrese al trabajo. Lo mejor es hacerlo al menos dos semanas antes de volver al trabajo para que su jefe pueda buscar un lugar privado para que se bombee. Si habla al respecto con su jefe durante su embarazo, dígame de nuevo para asegurarse de que todo está preparado para usted. Puede que sea la primera persona en hacer este tipo de solicitudes, entonces deberán aprender cómo pueden ayudarle para que se bombee en el lugar de trabajo. No olvide comentarle a su jefe lo que necesita:

- ♥ Un lugar privado (no el baño) con un tomacorrientes eléctrico. No tiene que ser un espacio amplio (de 4 pies por 5 pies ó 1.2 por 1.5 m. es adecuado). Incluso, puede ser un espacio destinado a otras actividades cuando no se esté bombeado.
- ♥ Dos o tres recesos de 20 minutos para que se extraiga la leche y se limpie después.

Deberá hablar sobre cómo se manejarán los recesos. Aunque la ley exige que los empleadores le den un tiempo para que se extraiga su leche, no están obligados a pagarle por este tiempo. Estas son algunas opciones:

- ♥ Su jefe acepta pagarle por el tiempo de receso en el que se bombea.
- ♥ Puede llegar temprano al trabajo y quedarse hasta tarde para compensar el tiempo de receso adicional.
- ♥ Realicé algún trabajo mientras se bombee y, como resultado, le pagan por este tiempo.
- ♥ Use la hora de almuerzo o otras horas de receso remuneradas para extraer la leche, por lo que no será necesario que compense el tiempo.
- ♥ Opte por no compensar el tiempo destinado a bombearse y recibe una paga menor por día de trabajo.

¡No olvide expresar su gratitud a su jefe por apoyar a la lactancia materna!

Información de interés para su jefe

La ley (Ley de Cuidado Asequible, H.R. 3590) exige que, en la mayoría de los casos, los empleadores les concedan a las mujeres un tiempo (no remunerado) para que se bombeen en un espacio privado, diferente del baño, hasta que sus bebés cumplan un año de edad.

- ♥ Las mamás y los papás con bebés lactantes son menos propensos a faltar al trabajo para cuidar a un bebé enfermo, porque los bebés que se alimentan con leche materna son más saludables.
- ♥ Los costos de atención médica del empleador son más bajos, dado que tanto la mamá como el bebé son más saludables.
- ♥ Las mujeres lactantes que pueden bombearse en el trabajo son empleadas más felices y productivas.
- ♥ Se ha descubierto que las empresas que apoyan la lactancia materna ahorran dinero como resultado.
- ♥ Los empleadores tienen menores tasas de rotación del personal.
- ♥ Los empleadores generan una mayor lealtad de los empleados.
- ♥ Muchas empresas encuentran que el apoyo a la lactancia en el lugar de trabajo mejora su imagen general y atrae al personal de primera categoría.
- ♥ El apoyo a la lactancia materna en el lugar de trabajo da un retorno sobre la inversión (ROI) positivo.



Plan de extracción de leche materna en el trabajo o la escuela

Lugar para la extracción: _____

Hora(s): _____

Lugar para guardar la leche: _____

Teléfono del proveedor de cuidado infantil: _____

Especialista en lactancia de WIC: _____

MarylandWIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



Larry Hogan, Gobernador
Boyd Rutherford, Tte. Gobernador
Dennis R. Schrader, Secretario, MDH

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.