



LACTARIA

**Asociación Aragonesa de Apoyo
a la Lactancia Materna**

www.lactaria.org

AMAMANTAR Y TRABAJAR



**Soluciones prácticas
para la vuelta la trabajo**

Autor: LACTARIA

Depósito Legal: Z-3402-2004

Imágenes: Cedidas por WABA (World Allianz Breastfeeding Action) y obtenidas de www.albalactanciamaterna.org

Se permite la reproducción de esta publicación siempre y cuando tenga como objeto la promoción, protección y apoyo a la Lactancia Materna y no reporte ningún beneficio económico.

A todas las mujeres que han aceptado el reto de ser madres.

Nuestro agradecimiento al Instituto Aragonés de la Mujer por colaborar con este proyecto y a D. Manuel Pina Secretario de Política Sindical de C.C.O.O. Aragón por sus revisiones y aportaciones.

INDICE

Capítulo 1

Derechos de la Mujer trabajadora

Capítulo 2

Compatibilizar lactancia y trabajo

- La edad del niño
- Horario y lugar de trabajo
- ¿Con quién se queda el niño?
- Distintas opciones

Capítulo 3

Extracción y conservación de leche materna

- Extracción manual
- Extracción mecánica: tipos de sacaleches
- Conservación de la leche

Capítulo 4 Preguntas frecuentes

1. DERECHOS DE LA MUJER TRABAJADORA

Las mujeres que vuelven a trabajar después de la baja maternal, necesitan información clara y completa sobre sus derechos laborales en lo referente a bajas maternales, horas para lactancia, excedencias, etc... para poder hacer compatible su trabajo con su rol de madre.

Una mujer informada puede decidir libremente sobre las opciones que se le presentan y buscar una forma sencilla de conciliar su vida laboral con la forma que ha elegido para alimentar a su hijo, la lactancia materna.

Legislación

La legislación vigente está recogida en el estatuto de los trabajadores y modificada a posteriori con la ley de conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras publicada en el B.O.E. 6 de Noviembre de 1999. Son derechos mínimos y cada convenio laboral puede tener mejoras sobre estos derechos.

No hay que olvidar consultar cada convenio en particular.

Algunos puntos básicos

- **Baja maternal.** Permiso con sueldo: 16 semanas (18 si son gemelos, 20 si son trillizos...) También para adopciones o acogimientos de un menor de 6 años.
- Si se produce una baja por **enfermedad** durante el embarazo (sea por complicaciones del mismo o por otras causas), se mantienen las 16 semanas completas después del parto.
- Si el trabajo pudiera influir negativamente sobre la **salud de la embarazada** o del bebé, tanto durante el embarazo como durante la lactancia (esfuerzos excesivos, productos tóxicos, trabajo nocturno, trabajo por turnos,...) se tiene derecho al cambio de las condiciones del puesto de trabajo, el tipo de trabajo y el horario. En todos los casos con las mismas condiciones laborales. Durante el embarazo, si este cambio de lugar es imposible, hay derecho a baja laboral con sueldo.
- Se pueden ceder 10 de las 16 semanas (como máximo) para que las disfrute el padre, siempre con el consentimiento de la madre.

Nadie puede obligar a la madre a renunciar a estar las 16 semanas completas con su bebé.

- Si el contrato de trabajo finaliza durante estas 16 semanas, la Seguridad Social continuará abonando la baja maternal y después se empezará a cobrar el subsidio de desempleo, si corresponde.
- **Permiso de lactancia:** Hasta los 9 meses, se puede escoger entre una hora o dos medias horas en medio de la jornada laboral, o bien entrar media hora más tarde o salir media hora antes. Sin reducción de sueldo. Este permiso puede ser disfrutado por la madre o el padre. Es el trabajador quien decide el momento del permiso.
- Según sentencias recientes, si se hacen turnos más largos, como en el caso de las guardias, hay derecho a **1 hora por cada periodo de 8 horas de trabajo.**
- **Excedencia** para atención de menores: La madre o el padre pueden pedir una excedencia sin sueldo hasta que el menor cumpla 3 años. Este tiempo cuenta a efectos de antigüedad. Si la excedencia es menor de 1 año se tiene derecho a conservar el mismo puesto de trabajo y la misma categoría laboral. Si es superior a un año la empresa sólo está obligada a un puesto de trabajo equivalente.
- Las trabajadoras **interinas** también tienen derecho a excedencia, así ha sido reconocido en varias sentencias.
- **Reducción de jornada:** La madre o el padre tienen derecho a una reducción de la jornada laboral, entre un tercio y la mitad del total, con reducción proporcional del sueldo, para atender a niños menores de 6 años o para atender a familiares de **cualquier edad** que no puedan valerse por sí mismos.
- El disfrute de la reducción de jornada no supone pérdida de horas cotizadas para el cálculo de la jubilación. Aunque la base para la cotización se hace en base al salario que se percibe. Es importante que la empresa al conceder la reducción de jornada informe a la Seguridad Social cuál es el motivo de dicha reducción.

2. COMPATIBILIZAR LACTANCIA Y TRABAJO

Todas las madres que después de su jornada laboral regresen junto a sus hijos pueden, seguir amamantándolos. Es cuestión de buscar la fórmula para hacerlo compatible. El cómo hacerlo está condicionado por diversos factores.

Veamos algunos de ellos:

La edad del niño

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan lactancia materna **exclusiva y a demanda hasta los seis meses** y después de esa edad sigan siendo amamantados, tomando además otros alimentos, hasta un mínimo de 2 años y durante tanto tiempo como la madre y el niño deseen.

Si la madre debe incorporarse al trabajo antes de los seis meses, tendrá que buscar técnicas para que el niño siga tomando leche materna, bien directamente del pecho o mediante leche materna extraída.

Si por cualquier razón esto no es posible, se puede adelantar la introducción de la alimentación complementaria a los 4 meses de modo que en ausencia de la madre el bebé tome algún triturado.

Antes de los 4 meses no se debería dar ningún otro alimento que no sea leche materna.

Hasta que el bebé tenga 9 meses todas las madres disponen de una hora (o dos medias horas) de permiso retribuido de lactancia durante la jornada laboral que puede utilizarse para darle de mamar al bebé o para extraerse la leche. También se puede entrar media hora más tarde o salir media hora antes.

Lugar y horario de trabajo

Compatibilizar lactancia y trabajo requiere elaborar un plan personalizado. No es lo mismo si la madre trabaja cerca o lejos de su domicilio, si tiene jornada completa o reducida, si la jornada es intensiva o partida, si dispone en el lugar de trabajo de espacios adecuados para amamantar directamente a su hijo o no. Pero sean cuales sean las circunstancias siempre será posible encontrar una fórmula que mejor se adapte a cada caso.

Como el pecho no tiene horario se adapta perfectamente a cualquier horario de trabajo

¿Con quién se queda el niño?

Los bebés necesitan una atención individual. Si no puede estar con su madre, lo mejor es que esté con su padre, los abuelos u otros familiares, o con una canguro de confianza.

Si se opta por una guardería infantil es mejor esperar, si es posible, hasta que el bebé tenga al menos un año. En este caso, especialmente, la lactancia materna ayuda a las madres a restablecer el contacto.

En cualquier caso, la madre debe asegurarse de que la persona que alimentará al bebé cuando ella no esté, **entiende y respeta las instrucciones que ella deja**, especialmente en el caso de dejar su leche extraída como alimento único.

Las opciones

Las distintas opciones que tiene una madre van desde amamantar al bebé durante la jornada laboral a adelantar la introducción de los sólidos. En cualquiera de los casos y hasta que el bebé cumpla 6 meses y empiece con la alimentación complementaria, los festivos, fines de semana y siempre que el bebé esté con su madre lo ideal es que tome sólo pecho.

• Amamantar en horario de trabajo

Una buena opción consiste en mantener la lactancia directa. Para ello bien la persona a cargo del bebe puede acercarlo al trabajo de la madre para que ella lo amamante allí o bien la madre puede salir del trabajo para amamantarlo en casa, en la guardería o en algún otro lugar.

Los niños de más de tres meses ya maman con mucha rapidez por lo que la hora o dos medias horas de permiso por lactancia pueden ser suficientes en algunos casos.

• Leche materna extraída

Si no es posible ver al bebé a lo largo de la jornada para amamantarlo directamente, se puede recurrir a sacarse la leche para que su hijo se alimente en su ausencia con leche materna extraída hasta que llegue el momento de introducir otros alimentos.

Algunas madres prefieren extraerse la leche en casa, aunque, posiblemente, es más práctico extraérsela en el lugar de trabajo en la hora o dos medias horas que se tiene hasta los nueve meses. La producción estará establecida y cuando el niño no esté, a la madre le resultará rápido y cómodo, además de ayudarla a prevenir posibles problemas como obstrucciones o mastitis.

Para ello va a necesitar:

- Un buen sacaleches, preferiblemente mini eléctrico por su mayor rapidez, comodidad y eficacia.
- Una neverita de playa con bloque de hielo o similar.
- Varios recipientes para transportar la leche, cualquier recipiente de uso alimentario con tapa.
- Un lugar limpio y reservado (despachos, archivos, lavabos, trastiendas, etc...), con una toma de corriente (aunque si fuera necesario esos sacaleches también pueden funcionar con pilas)

La idea es que la madre amamante a su hijo antes de ir al trabajo y en cuanto regrese, así como el tiempo que esté con él. La leche extraída en el trabajo y transportada en la neverita se pone en el frigorífico cuando la madre regresa a casa y servirá para que al día siguiente la persona que lo cuide alimente a su hijo mientras ella está ausente, evitando el uso de tetinas con una cuchara, vaso, etc...

Las madres que lleven a sus hijos a la guardería pueden llevar también los botecitos de leche materna extraída en una neverita con hielo para que se los den allí. La manipulación de la leche no requiere ninguna técnica complicada; puede templarse rápidamente poniendo el botecito dentro de un recipiente con agua caliente.

Los fines de semana y festivos el bebé tomará sólo pecho facilitando el mantenimiento de la producción de leche.

3 EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA

EXTRACCIÓN

Consideraciones previas

Antes de empezar una sesión de extracción de leche, ya sea de forma manual o con sacaleches es importante tener en cuenta:

1. Lavarse siempre las manos antes de manipular el pecho.
2. Efectuar un masaje en el pecho.

La liberación de oxitocina y el reflejo de eyección de la leche mejoran con estímulos externos: el llanto del bebé, una foto del niño o un suave masaje del pecho. La liberación de prolactina y la producción de leche son estimuladas mediante la "succión".



Una vez que la madre ha encontrado una posición cómoda y relajada, se descubre el pecho y lo aprieta suavemente con las puntas de los dedos desde la periferia hacia la areola. A continuación se realiza un suave masaje.

finalizar es conveniente estimular el pezón y la areola, frotándolos suavemente con el pulgar y el índice, para ayudar a desencadenar el reflejo de eyección.

TIPOS DE EXTRACCIÓN

La extracción de la leche puede realizarse de manera manual o mecánica, según las preferencias de la madre.

EXTRACCION MANUAL

Para la extracción manual sólo hace falta tener preparado un recipiente limpio donde recoger la leche. Requiere práctica para conseguir una cantidad considerable. Algunas madres prefieren este método ya que la sensación que produce un sacaleches no les resulta agradable.

Para extraer la leche manualmente, la mano rodea el pecho en forma de "C". Se coloca el dedo pulgar en la parte superior de la areola a unos 3 cm. de la base del pezón y el resto de los dedos en la parte inferior.

El movimiento consiste en presionar hacia el tórax, como hundiendo el pecho y simultáneamente hacer un movimiento de presión como intentando juntar los dedos. Es una acción de ordeño sin deslizar los dedos



sobre la piel. Repetir este movimiento de forma rítmica a una velocidad que resulte cómoda y no abrasiva.

Cada sesión puede durar de 20 a 30 minutos alternando de pecho cada 5 – 10 minutos.

No hay que estirar, aplastar, ni frotar el pezón. La mano debe ir rotando durante la extracción alrededor de la mama, para asegurar un buen drenaje de todos los cuadrantes.

Cada madre desarrolla su propio estilo natural, por lo que seguir rígidamente un método puede ser contraproducente. La eficacia se mide por la comodidad con que se extrae la leche.

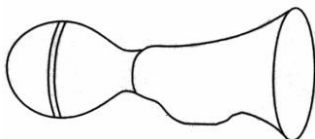
EXTRACCION MECANICA

El éxito de este procedimiento dependerá principalmente de la elección de un buen sacaleches.

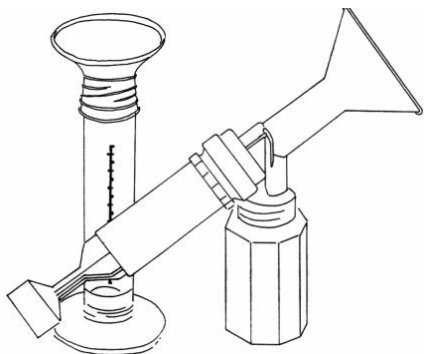
Un buen sacaleches debe ser capaz de drenar el pecho y de estimular la producción. Debe estar fabricado con materiales no contaminantes, debe ser fácil de usar y limpiar y su uso no debe producir trauma alguno en el pecho.

- **Sacaleches manuales**

Entre los sacaleches manuales encontramos los llamados de bocina, de jeringa y de pistola.



- Los de tipo **bocina** son los que más dañan el pecho, son difíciles de limpiar y no sirven para recoger la leche extraída. Desgraciadamente son los que más se conocen y los menos recomendables.



- Los de tipo **jeringa o cilindro** se componen en dos cilindros de plástico que a modo de émbolo hacen vacío. Van recogiendo la leche en un recipiente inferior. Son fáciles de limpiar y a algunas madres les dan buen resultado. Se recomienda su uso en ocasiones muy puntuales.

- Los del tipo “pistola” funcionan produciendo el vacío al apretar el “gatillo” y relajando la presión al soltar éste. La leche va quedando almacenada en un depósito inferior. Son fáciles de usar y dan buenos resultados.

- **Sacaleches mini eléctricos y a pilas**

Son más eficaces que todos los anteriores, pero también más caros. Algunos modelos pueden enchufarse como los sacaleches eléctricos. Estos sacaleches son fáciles de usar y limpiar. Dan buenos resultados.



- **Sacaleches eléctricos**

Estos sacaleches son los más eficaces y los más caros. Estimulan y mantienen la producción y son fáciles de utilizar. Estarían indicados para periodos en que una madre va a sacarse la leche un periodo muy largo de tiempo, bebés prematuros, hospitalizados,...

TRANSPORTE DE LA LECHE EXTRAIDA

Si la extracción se realiza fuera del domicilio puede ser útil disponer de una pequeña bolsa nevera portátil.

¿Qué cantidad de leche materna voy a necesitar?

Al principio siempre es una incógnita ya que puede haber muchas diferencias de un niño a otro. Pasados los primeros días pronto conoceremos “la medida” aproximada de nuestro hijo.

Al principio hay que dejar leche de sobra y guardarla en pequeñas cantidades (60 cc)

La idea es calcular la hora en que la madre saldrá de casa y la hora en que volverá y estimar que el bebé hará aproximadamente una toma por cada 2,5 - 3 horas que su madre esté ausente. Esto puede ser variable dependiendo del niño.

Cuando las madres se incorporan al trabajo al finalizar el permiso maternal, sus hijos tienen casi 4 meses probablemente tomará entre 50 y 150 cc de leche materna por toma.

A la hora de la toma le ofrecemos un botecito de leche y podemos descongelar alguna más si se queda con hambre. No desperdiciaremos tanta leche al conservarla en pequeñas cantidades.

Pronto sabremos qué cantidad de leche extraída le apetece a nuestro hijo y ya podremos ajustar mejor la que le dejamos preparada. Es importante aclarar que, aunque algunos tomen más, la mayoría rara vez quiere más de 100 cc al principio y muchos todavía menos.

¿Fresca o congelada?

Siempre que sea posible es mejor que la leche sea fresca. Así pues, la leche que la madre se saque el lunes servirá para el martes, la del martes para el miércoles y así sucesivamente hasta el viernes. La del viernes debería congelarse al llegar a casa para que el bebé se la tome el lunes siguiente ya que no es conveniente que la leche fresca esté más de 48 horas en el frigorífico. Durante el fin de semana el bebé es mejor que mame a demanda.

Una vez que sepamos con más precisión la cantidad de leche que vamos a necesitar, si la madre se extrae leche de sobra, puede congelar directamente la que no vaya a utilizar y reservarla para futuras ocasiones.

¿Se puede mezclar leche extraída en distintas ocasiones?

La leche extraída se puede mezclar sin problemas ya sea para completar una toma antes de dársela al bebé o para completar una “medida” antes de congelarla.

Siempre es conveniente ir gastando primero la leche más antigua.

Antes de mezclar leche de varias extracciones, hay que asegurarse de que la leche está fría o una temperatura similar con la que se a mezclar. Se puede ir guardando en el frigorífico leche de varias extracciones a lo largo de un mismo día y cuando todas estén frías, unir las para completar un botecito de 60 cc, por ejemplo, y congelar.

¿No se me retirará la leche?

La producción de leche depende de la estimulación del pezón, a mayor demanda mayor producción, si la estimulación disminuye, la producción bajará. Pero es posible restablecer una buena producción de leche dejando que el bebé mame a menudo todo el tiempo posible.

Aunque un sacaleches no es tan eficaz como un bebé, ayuda manteniendo el estímulo, y además el bebé sigue mamando en casa. Antes de que baje la producción, habrá llegado el momento de introducir la alimentación complementaria.

Amamantar los fines de semana y festivos ayuda a regenerar la producción para el resto de la semana

En cualquier caso, aunque la producción disminuya porque disminuya la demanda, bien porque la madre no se saque leche o bien porque el niño esté tomando otros alimentos, todas las madres seguirán produciendo la cantidad de leche que necesitan. Aunque un niño sólo mame una vez al día, su madre producirá leche para esa única toma.

¿Y si la leche tiene un color extraño?

La composición de la leche varía a lo largo de la toma. Al principio su aspecto es semitransparente y ligeramente azulado pero paulatinamente la concentración de grasas aumenta y se vuelve más blanca.

Esto es completamente normal y se hace muy evidente cuando se utiliza sacaleches.

Por otra parte, cuando la madre ingiere algunos alimentos, el color de la leche puede cambiar. En la práctica no tiene mayor importancia y es una buena manera de que el niño se vaya familiarizando con distintos sabores.

¿Y si huele mal?

Algunas mujeres han comentado que su leche congelada huele a agria e incluso a rancia. Ese olor se atribuye a un cambio en la estructura de los lípidos, como consecuencia de los ciclos de congelación y descongelación en el congelador-refrigerador con

eliminación automática de escarcha. Aunque puede ocurrir que ocasionalmente algún niño la rechace, por lo general no es así y tampoco resulta perjudicial para el bebé.

¿Y si no quiere comer?

La mayoría de los niños aceptan mejor otros alimentos si se los ofrecen otras personas distintas a la madre, por lo que es totalmente innecesario intentar acostumbrar al bebé a tomar papillas o leche extraída antes de que la madre vuelva a trabajar.

Algunos bebés reaccionan a la ausencia de la madre aprovechando para dormir y comiendo lo mínimo imprescindible hasta que la madre regresa, y después compensan mamando más a menudo cuando tienen a su madre a su disposición.

Es normal que se despierte por las noches para mamar. Algunas madres a menudo deciden dormir junto a sus bebés por lo que las tomas nocturnas son mucho más cómodas y el cálido contacto durante toda la noche permite compensar la obligada separación durante el día.

¿Cuánto tiempo necesito para que se acostumbre?

No es necesario hacer que un bebé empiece a tomar en biberón o vaso o con los sólidos semanas antes de que su madre vuelva a trabajar. Esto solamente acorta la duración de la lactancia directa. Si la persona que lo va a cuidar quiere probar con el vasito, la cuchara, etc.. bastará con que lo haga 2 ó 3 días antes.

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

- **Ley de conciliación de la vida laboral y familiar.** Ley 39/1999. 5 de Noviembre 1999
- **Estatutos de los trabajadores**
- Royal College of Midwives: **Lactancia Materna. Manual para profesionales.** Ed. ACPAM. Barcelona. 1994
- Ruth A. Lawrence: **La Lactancia Materna: Una guía para la profesión médica** Ed. Mosby 1996
- Josefa Aguayo Maldonado: **La Lactancia Materna** Universidad de Sevilla. 2002

LIBROS DE LACTANCIA Y CRIANZA

- Carlos González, **Manual práctico de la lactancia materna** Ed. ACPAM. Barcelona. 2004
- Organización Mundial de la Salud **Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural** WHO/CHO/98.9 Ginebra, 1998
- Mary Renfrew, Chloe Isher, Suzanne Arms **Dar el pecho es lo mejor** Tikal Ediciones. Gerona, 1994
- Sheila Kitzinger **Cómo amamantar a tu bebé** Ed. Interamericana - McGraw Gill. Madrid 1989
- Anna Sanés **Lactancia materna: la mejor opción** Ed. Morales i Torres Editores, SL
- Carlos González **Mi niño no me come** Ed. Temas de Hoy. Madrid 1999
- Carlos González **Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor.** Ed. Temas de Hoy. Madrid 2003
- Meredith F. Small **Nuestros hijos y nosotros.** Javier Vergara editor - col. Vergara Vital.

L@NT@NCI@ EN L@ RED

- ALBA LACTANCIA MATERNA: www.albalactanciamaterna.org
- SINA - ASOCIACIÓN VALENCIANA DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA www.iespana.es/sinavalencia
- FEDERACIÓN CATALANA DE GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA www.grupslactancia.org
- ASOCIACIÓN DE MADRES «LA BUENA LECHE»: www.personal3.iddeo.es/espro/lactancia/
- ASOCIACIÓN DE MADRES «VIA LÁCTEA»: www.vialactea.org
- ASOCIACIÓN CANARIA PRO-LACTANCIA MATERNA www.iespana.es/grupolactanciamaterna
- AMAMANTA - ASOCIACIÓN DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA www.amamanta.net
- LA LIGA DE LA LECHE www.lalecheleague.org/LangEspañol.html
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA www.aeped.es/lac-mat/index2.htm
- GUÍA DE MEDICAMENTOS Y LACTANCIA DEL HOSPITAL MARINA ALTA www.e-lactancia.org/inicio.htm
- INICIATIVA HOSPITALES AMIGOS DE LOS NIÑOS – IHAN www.ihan.org.es

- FUNDACIÓN Lacmat www.lacmat.org.ar
- IBFAN - RED INTERNACIONAL DE GRUPOS PRO ALIMENTACIÓN INFANTIL www.ibfan.org/spanish/gatespanish.html
- WABA - ALIANZA MUNDIAL PRO LACTANCIA MATERNA www.waba.org.br

Dónde puedes encontrarnos

Reuniones de Lactancia

TODOS LOS SABADOS DE OCTUBRE A JUNIO DE 10:30 A 12 H EN:

Centro Cultural Río Ebro. Edificio José Martí
C/Alberto Duce, 2
50018 – Zaragoza

Consultas telefónicas

M^a José López 976 73 65 70
Sofía Bagüés 976 52 21 96
Victoria Bagüés 651 61 28 62

email: lactaria@lactaria.org

Envío de correspondencia:

LACTARIA
C/Poeta Pablo Neruda, 9, 1^ªA
50018 - Zaragoza

En nuestra WEB encontraréis toda la información que necesitáis:

www.lactaria.org

LACTARIA
Asociación Aragonesa de Apoyo a la Lactancia Materna



Con la colaboración



Con el apoyo

