

# Trabajo y lactancia: cómo hacer que funcione.

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos de lactancia Ameda  
Coautora de Breastfeeding Made Simple y The Breastfeeding Answer Book

Regresar al trabajo después de tener un bebé puede significar mucha planificación. Trabajar y cuidar a un bebé es muy exigente, y muchas madres se replantean sus prioridades.

**PREGUNTA:** ¿Qué debo analizar antes de regresar al trabajo?

**RESPUESTA:** Primero, analice sus metas de lactancia. Cuanto más leche materna reciba su bebé, mejor. Pero la lactancia no tiene por qué ser todo o nada. Las opciones incluyen:

- Lactancia completa. Esto puede significar tener a su bebé cerca de usted en el trabajo o hacer que le lleven a su bebé para alimentarlo. Algunas madres practican la lactancia de ciclo inverso, lo que significa que dan de mamar seguido mientras están en casa y trabajan cuando el bebé duerme por más tiempo.
- Extráigase leche en el trabajo todas las veces que no pueda amantar a su bebé.
- Deje tanto leche suya como de fórmula para alimentar a su bebé cuando usted no está.
- Deje la fórmula para cuando no está con su bebé y amamántelo cuando están juntos.

Segundo, piense en buscar un cuidador cerca del trabajo en lugar de buscarlo cerca de su casa. Esto puede reducir el tiempo de traslado, el tiempo que están separados y su necesidad de extraerse leche.

**PREGUNTA:** ¿Qué necesito en el trabajo para extraer y guardar mi leche?

**RESPUESTA:** Primero, busque un lugar donde pueda relajarse y tener cierta privacidad. Pregunte si su lugar de trabajo tiene una habitación de lactancia. Si no la tiene, consulte sobre una oficina privada, sala de conferencias vacía, sala de almacenamiento, salón o baño. Incluso si no hay un tomacorriente, algunas bombas de extracción de calidad pueden funcionar con batería.

Si se extraerá leche, planifique conseguir una bomba de extracción de buena calidad. Tenga

presente que la fórmula cuesta entre \$1,000 y \$2,000 el primer año. Una buena bomba le ahorra mucho más dinero que lo que cuesta.

- Evite las bombas personales usadas o prestadas, que pueden estar desgastadas y no ser seguras para compartir.
- Para las madres que trabajan de 30 a 40 horas y más por semana, la mejor opción generalmente es una bomba doble automática que proporciona al menos entre 40 y 60 ciclos automáticos de succión y descarga por minuto. Esta puede ser una bomba de alquiler de hospital de primera calidad o una bomba de calidad superior para compra, como la bomba de extracción Purely Yours de Ameda.
- Para las madres que trabajan tiempo completo, usar una bomba manual o una bomba con motor recomendada para usos ocasionales puede provocar una disminución gradual de su producción de leche.
- Para las madres que trabajan medio tiempo y se extraen leche una vez al día o menos, las bombas menos costosas pueden dar un buen resultado. Pero compre la mejor bomba que pueda.

**PLANIFIQUE SU HORARIO PARA EXTRAERSE LECHE EN EL TRABAJO**

- Busque un lugar para lavarse las manos antes de extraerse leche.
- Si se va a extraer leche de ambos pechos a la vez, calcule entre 10 y 15 minutos cada vez y 5 minutos para lavar las piezas de la bomba con agua caliente y jabón y enjuagarlas.
- Para reducir el tiempo de limpieza, compre piezas adicionales para la bomba. Con suficientes juegos, puede lavarlos todos en el lavavajillas cuando regrese a su casa por la noche.
- Para averiguar cuántas veces necesita extraerse leche en el trabajo, divida entre tres la cantidad de horas que está lejos de su bebé (incluya el tiempo de traslado). Algunas madres no tienen problemas con menos veces.

**PLANIFIQUE EL ALMACENAMIENTO DE LA LECHE.**

- Si guarda su leche en una habitación que tenga una temperatura de 66 a 72 °F (19-22 °C), puede permanecer sin refrigerarla entre 6 y 10 horas.

- Para enfriar su leche, puede usar una caja o bolso refrigerados o un refrigerador.

Para obtener más información sobre el manejo y almacenamiento de la leche consulte nuestra hoja de respuestas, “Cómo guardar y manipular la leche materna”.

**PREGUNTA: ¿Debería extraerme y almacenar leche antes de regresar al trabajo?”**

**RESPUESTA:** La mayoría de las madres lo hacen. Pero tenga presente que una vez que regrese al trabajo, la leche que se extraiga un día puede quedar para su bebé el próximo día. Si comienza a extraerse leche una vez al día, aproximadamente entre 3 y 4 semanas antes de regresar al trabajo, tendrá tiempo de practicar con su bomba y tendrá una buena reserva de leche.

**PREGUNTA: ¿Cuánta leche debería dejar para mi bebé?**

**RESPUESTA:** Para ver la cantidad promedio de leche que se necesita cada vez que se alimenta el bebé, consulte la tabla que aparece a continuación.

- En aproximadamente la cuarta o quinta semana de vida, la mayoría de los bebés alcanzan el máximo de 25 a 35 oz. (750-1050 mL) por día. Después de eso, el consumo diario de leche permanece estable hasta los seis meses.
- Después de los seis meses, cuando se agregan los alimentos sólidos, el consumo de leche disminuye.
- No se sorprenda si su bebé toma más leche del biberón de lo que usted se extrae en una sesión. Esto no tiene por qué significar que su producción de leche está baja. El flujo más rápido y constante del biberón hace que algunos bebés tomen más leche de la que necesitan cuando toman en biberón.
- Un pezón de flujo lento puede evitar que su bebé se alimente en exceso y ayudar a que su bebé se sienta satisfecho con menos leche.
- Si está separada de su bebé durante 8 horas, planifique que su bebé necesitará aproximadamente entre 10 y 12 oz. (300-360 mL). Esto es

### CONSUMO PROMEDIO

Edad del bebé	Consumo promedio por vez	Consumo promedio cada 24 horas
Primera semana (después del 4º día)	1-2 oz. (30-60 mL)	10-20 oz. (300-600 mL)
1 a 3 semanas	2-3 oz. (60-90 mL)	15-25 oz. (450-750 mL)
1 a 6 meses	3-5 oz. (90-150 mL)	25-35 oz. (750-1050 mL)

aproximadamente un tercio del consumo diario de su bebé. Si el bebé toma más, intente averiguar el motivo.

**PREGUNTA: Una vez que regrese al trabajo, ¿cómo hago para mantener estable mi producción de leche?**

**RESPUESTA:**

**ANTES DE QUE REGRESE AL TRABAJO:**

- Tómese su tiempo para amamantar durante períodos prolongados y con frecuencia. Esto establecerá una buena producción de leche. Espere hasta regresar al trabajo para preocuparse sobre los biberones y los horarios.
- Cuente cuántas veces amamanta a su bebé por día. Este será su “número mágico”. Intente mantener esta cantidad estable todos los días (sesiones de amamantamiento más sesiones de extracción) una vez que regrese al trabajo.

**DESPUÉS DE QUE REGRESE AL TRABAJO:**

- **Recuerde: los pechos vacíos producen leche más rápidamente.** Los pechos llenos producen leche más lentamente. Cada vez que siente sus pechos llenos, su producción de leche es más lenta. Cuantas más veces al día vacíe sus pechos, más leche producirá. No permanezca demasiado tiempo (más de 8 horas, incluso a la noche) sin amamantar o extraerse leche.
- **Amamante seguido cuanto está junto a su bebé.** Si puede, alimente a su bebé dos veces al día en la mañana: una vez cuando se levante y nuevamente antes de separarse de su bebé. Amamante a su bebé en cuanto lo vea después del trabajo. Si el bebé parece hambriento justo antes de que usted llegue, sugiera que le den la menor cantidad de leche posible.
- **Extraígasle leche con la mayor frecuencia que pueda en el trabajo.** Cuando esté en casa, extraerse leche después de amamantar también puede ayudarla. Si no puede extraerse demasiada leche en el trabajo, compénselo amamantando más veces en casa.
- **Use una buena bomba de extracción.** Una bomba no es eficaz si no puede vaciar bien sus pechos.
- **Tenga presente que “esto también tendrá su fin”.** La mayoría de las madres dejan de extraerse leche en el trabajo entre el noveno y el décimo segundo mes, ya que su bebé consume más alimentos sólidos y otras bebidas y toma menos de su leche.

*Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés.*

*Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.*