

# Trabajar y amamantar es una tarea fácil



**Muchas mujeres continúan amamantando y extrayéndose leche con éxito para que sus bebés tomen leche materna cuando ellas no están.**

**PREGUNTA: Cuando regrese al trabajo, quiero continuar amamantando a mi bebé. ¿Cuáles son las opciones?**

**RESPUESTA:** Analice sus objetivos de amamantamiento. Cuanto más leche materna reciba su bebé, mejor. Pero el amamantamiento no tiene por qué ser todo o nada. Las opciones incluyen:

- **Amamantar.** Esto puede significar que vaya a donde se encuentra su bebé para darle de mamar o hacer que le lleven a su bebé. Algunas madres llevan a sus bebés al trabajo o practican la lactancia de ciclo inverso. Esto significa amamantar seguido en casa y trabajar cuando el bebé duerme por más tiempo.
- **Amamantar a su bebé y dejarle leche extraída para todos los momentos de amamantamiento que usted no esté presente.** Amamante a su bebé cuando esté con él y extraíga leche para todos los momentos de amamantamiento que usted no esté presente. Una cosa a recordar es que si no está para los momentos de amamantamiento y no se extrae leche para compensarlos, su suministro de leche se reducirá con el tiempo, dejándola con menos leche materna para darle a su bebé.
- **Amamantar a su bebé y dejarle tanto leche extraída como leche maternizada** para los momentos de amamantamiento que usted no esté presente.
- **Amamantar a su bebé y dejarle leche maternizada** para alimentar a su bebé cuando usted no esté. Además, piense en buscar una persona que cuide del bebé cerca del trabajo en lugar de buscarla cerca de su casa. Mantener a su bebé cerca 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 almacenar mi leche?**

**RESPUESTA:** Para organizarse para regresar al trabajo, los aspectos fundamentales que necesita considerar son:

- **Un sacaleches que satisfaga sus necesidades.** Evite los sacaleches usados o prestados de otra madre, que pueden estar desgastados y no ser seguros para compartir. Un sacaleches doble eléctrico puede hacer que la extracción sea más rápida si debe extraerse leche durante los descansos, pocas veces al día, muchas veces por semana (p. ej., si trabaja tiempo completo). Un sacaleches manual puede funcionar bien si tiene descansos más largos y solo debe extraerse leche pocas veces a la semana (p. ej., si trabaja medio tiempo).
- **Un lugar privado y cómodo** donde extraerse la leche. Las leyes federales ahora exigen que el empleador ofrezca este tipo de lugar si tiene más de 50 empleados. Asegúrese de que tenga un tomacorriente, a menos que use un sacaleches que funcione con baterías.
- **Un lugar limpio** donde pueda lavarse las manos y lavar los componentes del sacaleches. Si no puede lavar los componentes del sacaleches en el trabajo, considere tener varios kits de extracción para usar durante todo el día y luego, lavarlos cuando llegue a su casa.
- **Tiempo para la extracción de leche.** Programe los descansos para permitirse aproximadamente 20 minutos para la extracción y la limpieza de los componentes. Para calcular cuántas veces debe extraerse leche en el trabajo, divida la cantidad de horas que está afuera de su casa por tres (incluido el tiempo de traslado).
- **Sus manos.** Se ha demostrado que el masaje suave en los pechos antes y después de extraerse leche con el sacaleches y después manualmente drena los pechos mejor y aumenta el suministro de leche.
- **Un sostén de manos libres.** Esto no es fundamental pero puede resultar útil para que pueda masajear y ayudar a drenar bien los pechos.
- **Un lugar donde almacenar la leche** hasta que pueda transportarla a su casa. Puede ser una bolsa de almacenamiento de leche con aislamiento y paquetes de refrigeración, o un refrigerador en el trabajo. Siga las pautas de almacenamiento de la leche que se encuentran en *Preguntas y respuestas sobre cómo almacenar y manipular la leche materna*.
- **Una foto de su bebé.** Este recordatorio de por qué se extrae leche puede ayudar a que la leche le baje y comience a fluir.

**PREGUNTA: ¿Debería extraerme la leche y almacenarla antes de regresar al trabajo?**

RESPUESTA: Además de amamantar, la mayoría de las madres se extraen leche y la almacenan una o dos veces por día antes de regresar al trabajo. 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 guardar una buena reserva de leche. Cuando se extrae leche entre un amamantamiento y otro en casa, puede esperar extraerse aproximadamente la mitad de lo que el bebé toma cada vez, lo que puede combinar con la leche materna que se extrae en otros momentos.

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

RESPUESTA:

- Si está separada de su bebé entre 8 y 12 horas, la mayoría de los bebés toma entre 10 y 15 onzas durante ese tiempo. Esto es aproximadamente 1/3 del consumo diario de su bebé.
- A partir de aproximadamente las cinco semanas, la mayoría de los bebés toma un total de entre 25 y 35 onzas (amamantamiento y leche extraída) por día. Esta cantidad se mantiene estable hasta que el bebé tiene aproximadamente seis meses de edad.
- A partir de aproximadamente las cinco semanas, la mayoría de los bebés toma un total de entre 25 y 35 onzas (amamantamiento y leche extraída) por día. Esta cantidad se mantiene estable hasta que el bebé tiene aproximadamente seis meses de edad.

**ALIMENTACIÓN PROMEDIO**

Edad del bebé	Consumo promedio por toma	Consumo promedio cada 24 horas
Primera semana (después del día 4)	Entre 1 y 2 onzas (entre 30 y 60 ml)	Entre 10 y 20 onzas (entre 300 y 600 ml)
1 a 3 semanas	Entre 2 y 3 onzas (entre 60 y 90 ml)	Entre 15 y 25 onzas (entre 450 y 750 ml)
1 a 6 meses	Entre 3 y 5 onzas (entre 90 y 150 ml)	Entre 25 y 35 onzas (entre 750 y 1050 ml)

**PREGUNTA: Para prepararme para cuando estemos separados, ¿cuándo debo comenzar a darle un biberón a mi bebé?**

RESPUESTA: Cuando su bebé tenga aproximadamente 4 semanas y se esté alimentando bien, puede intentar darle un poco de leche extraída en un biberón.

- Es posible que necesite diferentes formas y tamaños de tetinas para probar qué le gusta más al bebé.
- Es posible que deba retirarse de la sala y pedirle a otra persona que le dé el biberón al bebé. Su bebé espera que las comidas que provienen de usted vengan de un pecho tibio y suave, no de la tetina de un biberón.
- No se sorprenda si su bebé toma más leche del biberón de lo que usted puede extraerse en cada sesión de extracción. El flujo rápido y más consistente del biberón puede hacer que algunos bebés tomen más leche de la que necesitan en una toma.
- Intente con una tetina de flujo lento para evitar que el bebé se alimente en exceso.
- Además, intente alimentarlo con un biberón que permita marcar el ritmo para que el bebé se alimente más despacio, sostener el biberón hacia arriba cuando el bebé esté succionando y mantenerlo a nivel cuando el bebé hace una pausa para tragar y respirar. Simplemente recuerde hacer eructar al bebé algunas veces durante la toma, ya que esta técnica puede hacer que trague más aire.

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

RESPUESTA: Intente no saltar una sesión de amamantamiento o extracción de leche. Si su bebé toma un biberón, debe compensar la sesión de la toma que se ha saltado con una sesión de extracción de leche. De lo contrario, el cuerpo pensará que intenta destetar al bebé, y el suministro de leche comenzará a reducirse. Amamante a su bebé antes de irse al trabajo y tan pronto como regrese a su casa. El amamantamiento cuando está con su bebé le ayudará a mantener el suministro de leche. Deje la extracción de leche para cuando estén separados.

Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato.

Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.