

## ¿Cómo puedo amamantar al bebé y seguir trabajando?

¡Felicitaciones! Ha nacido su bebé y ha decidido seguir amamantándolo, incluso si trabaja. Mientras se prepara para regresar al trabajo, debería tomar en cuenta todas las opciones que pueden brindarle mayor flexibilidad. Trabajar y cuidar de un neonato son actividades que exigen esfuerzo y dedicación. Antes de regresar al trabajo, considere las diferentes posibilidades que existen para amamantar a su bebé. No hay ninguna forma correcta o incorrecta de hacerlo. Haga lo que le parezca mejor para usted y su bebé.

### Opciones para alimentar al bebé con leche materna

- ♥ **Amamantarlo siempre:** alguien puede llevarle el bebé al trabajo, o usted puede salir del trabajo para amamantar a su bebé.
- ♥ **Darle sólo leche materna:** amamantar y alimentar al bebé con leche materna extraída.
- ♥ **Alimentarlo a veces con leche materna:** amamantar y alimentar al bebé con leche materna extraída y, a veces, con fórmula.
- ♥ **Amamantarlo parte del tiempo:** amamantar en casa, alimentar al bebé con fórmula en el trabajo.
- ♥ **Invertir el ciclo de alimentación:** amamantar al bebé más por la tarde y por la noche, de modo que necesite alimentarse con menos frecuencia (ya sea con leche materna o fórmula) durante el día.

### Planee de antemano

- ♥ Determine qué posibilidades tendrá en el trabajo. Algunos sitios de trabajo ofrecen cuartos especiales donde las madres pueden extraer la leche; también puede usar la enfermería, una sala de descanso o su propia oficina.
- ♥ Compre o rente un tiraleche de buena calidad. Por lo general, los tiraleches que se pueden aplicar a ambas mamas a la vez son los más eficaces para extraer la leche materna. Además, reducen al mínimo el tiempo necesario para hacerlo. Compre o rente el mejor tiraleche que pueda de acuerdo con sus recursos. ¿Le parece que los tiraleches son muy costosos? Tenga en cuenta que comprar fórmula para su bebé durante un año puede costarle entre 1,500 y 1,800 dólares. En comparación, cualquier tiraleche resulta económico.
- ♥ Practique con el tiraleche durante varias semanas antes de regresar al trabajo. Siga el horario de un día normal de trabajo.
- ♥ Conserve la leche en el refrigerador. Determine cuánta leche materna necesitará para la alimentación diaria de su bebé, de manera que haya suficiente para cuando no esté en casa.

Puede hacer un cálculo aproximado de la cantidad de leche materna que consumirá su bebé cada vez que coma de acuerdo con la edad o el peso del bebé.

### Consumo promedio por edad

Edad aproximada	Cantidad por comida
0 a 2 meses	2 a 5 oz por comida
2 a 4 meses	4 a 6 oz por comida
4 a 6 meses	5 a 7 oz por comida

### Consumo promedio por peso

Peso	Cantidad aproximada necesaria para 24 horas
8 lbs	21.3 oz
9 lbs	24.0 oz
10 lbs	26.7 oz
11 lbs	29.3 oz
12 lbs	32.0 oz
14 lbs	37.3 oz
16 lbs	42.7 oz

Recuerde que estos son promedios aproximados. Todos los bebés son diferentes. Es posible que su bebé necesite un poco más o un poco menos de su leche de lo que se indica en la tabla. Si tiene dudas, consulte con su pediatra o con un especialista certificado en lactancia.

- ♥ Revise su guardarropa. Escoja ropa con botones adelante, que se puede subir desde la cintura o que le permitirá acceder a su pecho fácilmente. Asimismo, esté preparada para las inevitables pérdidas de leche. Asegúrese de tener algunas almohadillas de lactancia a la mano para estas situaciones. Use ropa estampada, o póngase una chamarra u otra prenda por encima para disimular las manchas. A veces es buena idea tener otra blusa en el trabajo, por si necesita cambiarse de ropa.
- ♥ Hable con sus compañeras de trabajo acerca de sus experiencias con el uso de un tiraleche, u organice un "grupo de apoyo" de madres que se extraen leche.
- ♥ Permita que el bebé comience a usar el biberón cuando tenga entre 4 y 6 semanas de vida. Hay muchas mamilas en el mercado que tienen una forma muy similar a la del pezón de la mujer. Trate de escoger mamilas de base ancha, ya que por lo general son mejores para los bebés que amamantan. Introdúzcala en la boca del bebé de manera que sus labios cubran la base ancha. Si el bebé la rechaza, pruebe con otras mamilas, caliente la mamila o permita que otra persona lo intente. Las tazas son una alternativa para los bebés que rechazan el biberón.

- Escoja una niñera que apoye la alimentación con leche materna. Puede ser una persona que vive cerca de su trabajo o de su casa. Varios días antes de regresar al trabajo, procure que la niñera conozca al bebé y que entienda la forma correcta de manejar la leche materna.
- Considere la posibilidad de trabajar medio tiempo o de regresar a la oficina en el medio de la semana, para darse el tiempo necesario para acostumbrarse nuevamente a la rutina de trabajo.

### Uso del tiraleche en el trabajo

- Lávese las manos antes de empezar.
- Trate de extraer la leche lo más cerca posible de las horas de alimentación de su bebé. Mientras más frecuente el uso del tiraleche, mejor se mantendrá la producción, de modo que podrá guardar más leche para su bebé. Si trabaja medio tiempo, es posible que una sesión de extracción durante la jornada laboral sea suficiente. Si regresa a la jornada de trabajo completa, es muy probable que tenga que utilizar el tiraleche dos veces, o quizás tres, de ser posible.
- Después de usar el aparato, separe por completo las piezas del kit de recolección de leche, lávelas con detergente para vajilla y deje que se sequen al aire. Algunas mujeres prefieren tener más de un kit y simplemente lavar todas las piezas de todos los kits cuando regresan a casa.

### ¿Problemas de producción?

Es común que la producción de leche disminuya cuando la madre recurre al uso de un tiraleche mientras trabaja.

#### Siga estas recomendaciones para tratar de aumentar su producción de leche:

- Aumente la frecuencia y el tiempo de uso del tiraleche.
- Amamante más a su bebé cuando esté en casa.
- En sus días libres, límitese exclusivamente a amamantar.
- Use el tiraleche después de dar pecho a su bebé.
- Considere la posibilidad de adquirir o rentar un tiraleche de uso en hospitales.

### Prioridades

Hable con su familia acerca de lo que realmente considera importante. Quizás su pareja u otros miembros de la familia puedan encargarse de algunas de las tareas del hogar, o quizás pueda contratar a alguien para que la ayude. Es perfectamente normal tener que dejar de hacer algunas cosas. Dedíquese a lo que es importante para usted y su familia. Y no se olvide de reservar parte de su tiempo para usted misma. Es importante que las nuevas madres cuenten con tiempo para hacer lo que disfrutan.

### Guía de almacenamiento de la leche materna\*

	Congelador a baja temperatura (0 °F o menos)	Congelador incorporado a refrigerador (Aprox. 0 °F)	Refrigerador (32 a 39 °F)	Temperatura ambiente (66 a 72 °F)
<b>Leche materna fresca</b>	6 meses o más	3 a 4 meses	8 días	24 horas (calostro) 10-12 horas (leche madura)
<b>Leche materna descongelada</b>	No vuelva a congelar	No vuelva a congelar	24 horas	1 hora

\*Para bebés saludables nacidos a término. Los tiempos de almacenamiento pueden variar para los bebés prematuros o enfermos.

Fuente: La Leche League International

*Recuerde que esta información sobre la lactancia es de carácter general y no sustituye las recomendaciones de un profesional de la salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, pida ayuda de inmediato.*

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC  
 Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC  
 Referencias en archivo.

# Ameda

Elija pureza. Elija Ameda.


**Hollister**

Los productos para lactancia Ameda son fabricados por Ameda AG. Hollister y logo es una marca comercial de Hollister Incorporated. Ameda es una marca comercial de Ameda AG. ©2003 Hollister Incorporated. Reservados todos los derechos. Impreso en los EE.UU. 906551-303

Distribuido en Canadá por  
**Hollister Limited**  
 95 Mary Street  
 Aurora, Ontario L4G 1G3  
 1.800.263.7400

**Hollister Incorporated**  
 2000 Hollister Drive  
 Libertyville, IL 60048  
 1.800.323.4060