

# 15.

## Amamantar y trabajar fuera de casa

Adaptación del folleto del Colectivo de la Leche y de Amamantar Asturias



Las mujeres trabajadoras y sus hijos tienen derechos, entre ellos el derecho a la lactancia materna y a mantenerla mientras los dos deseen.

Aunque el momento de la separación del bebé no sea fácil, es mucho mejor para los dos si continuamos dándole el pecho, ya que el pecho es mucho más que un alimento, es consuelo, cariño, contacto, amor, una experiencia única e irrepetible que puedes vivir aunque trabajes fuera de casa. Es tu derecho.

La vuelta al trabajo es una de las situaciones en la lactancia que requiere mayor apoyo e información; por ello la baja maternal constituye un buen momento para planificar estrategias y buscar ayudas. Sacarse leche, introducir alimentación complementaria, llevar al bebé al trabajo, reducción de jornada, permiso sin sueldo, horario flexible, ... Las opciones son muy variadas; dependerán de la situación económica, laboral y familiar, lo más importante es conocer todas las posibilidades y que la madre decida (ver cap.11).

## ¿Quién cuidará de mi hijo?

Ya que el bebé no va a poder estar con su madre una buena opción es permanecer con algún familiar, padre, abuelos, tíos, o un canguro de confianza. En este último caso es recomendable un periodo de adaptación de varios días o mejor semanas, en el que a ratos, el bebé permanezca con su madre y la persona que le cuidará, los tres juntos.

La lactancia materna es especialmente importante si tu hijo va asistir a una guardería, sobre todo antes del año, debido al alto riesgo de contagio de enfermedades.

## ¿Qué comerá mientras yo no esté?

Durante los primeros seis meses de vida los bebés sólo necesitan tomar leche materna. Si te tienes que incorporar al trabajo antes de que cumpla seis meses puedes extraerla en el trabajo cada día con sacaleches o de forma manual. Conviene practicar días antes de la incorpo-

ración laboral, con el fin de ganar destreza con la técnica de extracción y para ir haciendo una reserva de leche congelada. La persona que se quede a cargo del bebé puede darle la leche con una cuchara o vasito, evitando el uso de biberones, ya que la tetina podría ocasionar rechazo o confusión con el pecho (ver cap. 14).

## Otros alimentos

Aunque lo ideal es no comenzar con los nuevos alimentos hasta que el bebé tenga seis meses, si no tienes leche extraída y tienes que trabajar, puedes ofrecerle arroz o patata a partir de los 4 meses, que causan muchas menos alergias que la leche artificial.

Mientras estás en el trabajo el cuidador puede darle al bebé la alimentación complementaria, y continuar tomando sólo pecho cuando regresas a casa y durante los fines de semana.

## ¿Y si no quiere comer?

Los ensayos antes de volver a trabajar para acostumbrar al bebé a tomar papillas o leche con biberón no son recomendables, ya que no suelen dar resultado y el bebé se niega a comer. Disfrutad con la lactancia al máximo hasta el último día juntos, no tiene sentido suprimir tomas o darlas con biberón si estás en casa.

Normalmente, cuando la madre no está, muchos niños aceptan bien las papillas o la leche con otra persona. Otros prefieren esperar a su madre durmiendo, sin tomar prácticamente ningún alimento. Estos bebés suelen aprovechar para mamar más veces por la noche, para compensar la obligada separación de su madre durante el día.

