



La Leche League

La Lliga de la Llet de Catalunya
www.laligadelallet.org



Premio UNICEF al
voluntariado 2008



Lactancia y trabajo

con la colaboración de:

 Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 Ajuntament de Barcelona

I

El por qué de esta guía

Durante la Semana de la Lactancia Materna de 2006, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya presentó los datos sobre la evolución de la lactancia materna referentes al año 2005. Según estos datos, el porcentaje de bebés amamantados a los 3 meses es del 61,9% y a los 6 meses del 31,3%. Pero si hablamos de lactancia materna exclusiva –sólo pecho–, es decir, lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud para todos los bebés hasta la mitad del primer año de vida, los porcentajes son mucho más bajos: 39,9% a los 3 meses y 13,8% a los 6 meses.

¿Por qué muchas mujeres que habían planeado dar el pecho no llegan hasta los

seis meses? A parte de la pérdida de la cultura de la lactancia en nuestra sociedad, la reincorporación al trabajo después de la baja maternal es uno de los motivos principales del abandono de la lactancia.

Es por eso por lo que decidimos hacer esta guía, para ofrecer información sencilla y práctica para que tanto las madres como sus bebés puedan seguir disfrutando de los beneficios y ventajas que ofrece la lactancia materna después de los primeros meses.

Eva Marsal
Monitora
La Lliga de la Llet de Catalunya

Esta publicación está protegida por la ley.
Todos los derechos reservados.
Copyright LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL
1400 N. Meachan Road
Schaumburg, IL 60173-4840 EE.UU.

Diseño gráfico y maquetación:
Jacint Rucabado - 610 06 11 88.
Texto: M. Fernanda Arana, Sílvia Davins, Eva Marsal
y Mónica Tornadijo.
Revisión del texto: Victoria Navas y Adelina García.
Depósito Legal: Impremta Querol, S.L.
T-1977-2008



Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna aporta múltiples beneficios tanto al bebé y a la madre, como a la sociedad al completo.

Beneficios para el bebé:

La lactancia materna satisface las necesidades nutricionales y emocionales del bebé hasta los 6 meses de edad y continúa contribuyendo a la salud fisiológica y emocional del niño/a hasta el segundo año de vida y más adelante. Los niños/as amamantados tienen un sistema inmunológico más fuerte y están más sanos que los alimentados con leche artificial, pues corren menos riesgo de padecer infecciones respiratorias y urinarias, diarrea, otitis, alergias y asma. Para los niño/as que van a la guardería esto es muy importante. Y la eficacia de la protección está directamente relacionada con la duración de la lactancia: cuanto más meses maman, más protegidos están. Además, esta protección se extiende mucho más allá de la época de lactancia.

Beneficios para la madre:

La lactancia materna aumenta la autoconfianza y autoestima de la madre, ya que demuestra que ella es capaz de proporcionar a sus hijos e hijas alimentación y salud. También refuerza el vínculo afectivo entre madre y bebé. Esto es muy importante para las mujeres que tienen un trabajo que las separa de sus hijos/as.

Las mujeres que amamantan a sus bebés tienen menor riesgo de sufrir osteoporosis y cáncer de ovarios y de pecho. Otro de los beneficios es una mayor pérdida de peso en los meses siguientes al parto.

Beneficios para la familia:

Las madres que dan el pecho tienen menos probabilidades de volver a quedar embarazadas. Uno de los efectos de la lactancia materna es el de distanciar los embarazos. Esto es importante para las mujeres que no tienen acceso a otros métodos anticonceptivos, o que les resultan demasiado caros o no aceptables. La lactancia materna ayuda a ahorrar el dinero que tendría que gastarse para comprar leche artificial y biberones (unos 2000€ el primer año), así como gastos médicos derivados de enfermedades por el uso de la lactancia artificial.

Beneficios para las empresas:

Las empresas que ayudan a sus trabajadoras a hacer compatible la vida familiar y laboral tienen menos absentismo, más estabilidad en la plantilla, más productividad y mejor estado de ánimo. Como los bebés amamantados están más sanos, los padres y madres que trabajan tienen que ausentarse menos del trabajo. Las empresas que llevan a cabo estas políticas favorables a la familia tienen, consecuentemente, mejor imagen.

Beneficios para el medio ambiente:

La lactancia materna es ecológica en su producción y consumo.

Beneficios para la economía:

El gasto público sanitario se reduce considerablemente gracias a la lactancia materna, ya que los bebés amamantados

Aunque vuelva al trabajo seguiré siendo la persona

están enfermos menos frecuentemente y con menos gravedad. Para muchos países, la lactancia materna supone un ahorro de divisas, puesto que han de importar menos leche artificial.

Las madres empiezan a pensar en la vuelta al trabajo ya durante el embarazo y a considerar las opciones de las que disponen: quedarse en casa, dejar a su bebé con un miembro de la familia, o encontrar una guardería para que lo cuiden durante el día.

Es difícil saber cómo nos vamos a sentir al ser madres hasta que nace nuestro bebé, le cogemos en brazos y le damos el pecho. Muchas nuevas madres se sorprenden por la

fuerza del vínculo con el bebé y los grandes cambios que se producen en sus perspectivas y prioridades. Además, cada bebé tiene su propia personalidad y características físicas, y unos demandan más de sus madres que otros. Por tanto, quizás prefieras dejar las decisiones definitivas sobre la vuelta al trabajo hasta que conozcas bien al bebé y te sientas cómoda en el papel de madre.

Antes de tomar cualquier decisión, imagina lo que te hará más feliz y piensa cómo puedes conseguirlo. Trata de impedir que los demás te digan qué debes hacer o sentir. Si te conoces a ti misma y sabes qué necesitas, encontrarás las mejores soluciones para tus circunstancias.



Autor: Ángel Martínez. Concurso Fotográfico Lactancia Materna Hospital Marina Alta. Dènia

más importante para mi bebé

Cuando una nueva madre debe volver al trabajo, incluso antes del momento de la reincorporación, puede experimentar un gran sentimiento de pérdida, que puede interferir en la manera como se relaciona con su bebé.

En lugar de prepararte para la separación, mira si quizás puedas tomarte un permiso por maternidad más largo y deja que el cariño fluya libremente entre los dos. Da el pecho según los deseos de tu bebé, manténlo cerca día y noche y disfruta el uno del otro.

Cuando llegue el momento de organizar tu vuelta al trabajo, seguir dándole el pecho mantendrá este vínculo biológico y emocional. Para tu bebé, mamar será lo que haga especial a mamá. La persona que te sustituya puede dar biberones, cambiar pañales, pero sólo tú podrás proporcionarle esa excelente proximidad y la alegría de mamar. Dar el pecho es una forma maravillosa de celebrar vuestra reunión al final del día. Ambos necesitaréis y disfrutaréis de esos momentos en que os sentaréis juntos y os ocuparéis el uno del otro, antes de las preocupaciones de la cena o de otras tareas.

Las mujeres que trabajan fuera de casa suelen valorar mucho los momentos que pasan amamantando a sus hijos/as. Al tener que estar gran parte del día lejos de sus bebés, saborean con gran placer la ternura, la calidez y la intimidad que les aporta la lactancia. Consideran que la intensidad de la relación que establecen con el bebé mientras

lo amamantan les ayuda a compensar todas las horas que tienen que pasar lejos de sus familias. Además, la lactancia tiene un efecto calmante y relajante sobre ellas.

Aunque a veces no es fácil, cada vez hay más personas que están tan convencidas del valor de la lactancia materna y, al mismo tiempo, tan comprometidas con su carrera profesional, que están dispuestas a asumir ambos tipos de responsabilidades. Hace algunos años las mujeres decían: “Me voy a reincorporar al trabajo. ¿Cómo debería destetar al bebé?”. Ahora dicen: “Me voy a reincorporar al trabajo. ¿Cómo puedo compatibilizar el trabajo con la lactancia?”.



4

Qué opciones tengo

Derechos de la madre trabajadora.

- **Permiso de maternidad.**

La baja maternal en España es de 16 semanas, 18 semanas por parto gemelar o 20 en caso de trillizos. En caso de hijos discapacitados se tiene derecho a dos semanas adicionales. Si has estado de baja durante el embarazo por motivos médicos, sigues teniendo 16 semanas después del parto. La ley permite que hasta 10 semanas de permiso las emplee el padre en vez de la madre. Se permite también acumular el mes de vacaciones a la baja por maternidad, incluso aunque éstas correspondan al año natural anterior. En caso de fallecimiento de la madre o del hijo el período de suspensión no se verá reducido.

En los casos de partos prematuros y en aquellos otros en los que el neonato precise hospitalización a continuación del parto por un período superior a siete días, el período de baja se ampliará en tantos días como el nacido se encuentre hospitalizado, con un máximo de trece semanas adicionales.



- **Subsidio no contributivo por maternidad**

Si la madre no ha cotizado lo suficiente para tener derecho a la prestación por maternidad, es decir, un mínimo de 180 días durante los siete años inmediatamente anteriores al parto, existe un subsidio no contributivo por maternidad de 42 días naturales igual al 100% del Indicador Público de Rentas de Efectos Múltiples (IPREM).

- **Reducción de jornada.**

Por cuidado directo de un hijo/a menor de ocho años se tiene derecho a una reducción de la jornada de trabajo entre, al menos, un octavo y un máximo de la mitad de la jornada laboral, con la consiguiente reducción proporcional del salario. La madre tiene derecho a decidir cómo organiza la jornada: trabajar 2 ó 3 horas menos diarias o faltar un día de la semana.

- **Excedencia sin sueldo.**

Se tiene derecho a un período de excedencia de duración no superior a tres años para atender al cuidado de cada hijo/a. Durante el primer año se tiene derecho a la reserva del puesto de trabajo. Los dos primeros años se considerarán como cotizados a la Seguridad Social a efectos de prestaciones. No es necesario fijar con antelación la duración del permiso. Simplemente, se debe avisar con 2 semanas de antelación cuando se desee volver a trabajar.

- **Maternidad y desempleo**

Si la madre es despedida o está percibiendo la prestación por desempleo, no se descontará del tiempo de desempleo al que tenga derecho el período de cuatro meses de la baja por maternidad, como ocurría anteriormente.

Qué opciones tengo

En caso de tener que solicitar la prestación por desempleo por despido o finalización de contrato, si la madre se encuentra en situación de reducción de jornada por cuidado de hijos, el cómputo de dicha prestación se realizará teniendo en cuenta la jornada ordinaria y no la reducida, es decir, se cobrará como si se hubiera trabajado a jornada completa.

• La hora de lactancia.

Durante los primeros nueve meses, las madres pueden disfrutar de una hora de pausa para la lactancia sin reducción de salario. En el caso de bebés prematuros, los nueve meses se cuentan a partir de la semana 40ª de gestación –uterina + extrauterina–.

La concreción del horario de la pausa para la lactancia corresponde a la trabajadora, con lo cual la empresa no puede imponer en ningún caso el mismo. Por tanto, existen dos opciones:

- Ausentarse una hora durante la jornada laboral, que puede fragmentarse en dos períodos de media hora, o bien
- Reducir la jornada laboral en media hora, entrando media hora más tarde o saliendo media hora más temprano.

Este permiso puede ser disfrutado indistintamente por la madre o por el padre, en caso de que ambos trabajen, sin pérdida de salario: es decir, debe retribuirse en la cuantía que corresponda al valor hora de la jornada que se está realizando. Ahora bien, según la

normativa vigente, es la madre la que podrá ceder al padre una parte o la totalidad del permiso remunerado por lactancia, y quien, por su voluntad, puede sustituir la hora de ausencia al trabajo por la reducción de la jornada en media hora.

Tampoco se distingue entre lactancia natural o artificial, adopción o guarda legal o de hecho. Es importante también tener en cuenta:

- Si se realiza reducción de jornada, se tiene derecho a la hora de lactancia íntegra, al igual que si se trabaja a jornada completa, no en proporción a la jornada trabajada.
- Si se trabaja a turnos, como en guardias de 24 horas, se tiene derecho a una hora por cada período de ocho horas, es decir, a tres horas por guardia. Existe numerosa jurisprudencia en este sentido (Sentencia 1146/1998 de la Sala de lo Social del Tribunal Superior de Justicia de Castilla y León, entre otras).
- Ahora bien, si la madre trabaja a turnos o realiza trabajo nocturno, puede solicitar un cambio de puesto de trabajo compatible con la lactancia, y en caso de que dicho cambio de puesto no resultara técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados, podrá declararse el paso de la trabajadora afectada a la situación de suspensión del contrato por riesgo durante la lactancia, con derecho a un subsidio del 100% de la base reguladora, en las mismas condiciones que para la prestación económica por riesgo durante el embarazo.

4

Qué opciones tengo

En muchos casos la hora de lactancia se utiliza para amamantar al bebé directamente. Sin embargo, si a causa de las distancias entre el lugar de trabajo y el bebé esto no es factible, este tiempo puede utilizarse para extraerse la leche. Así se obtiene leche para las tomas del bebé del día siguiente y la madre mantiene su producción de leche.

En la práctica, y según los días de trabajo, suelen ser de dos a cuatro semanas más, con lo que ello supone dejar al bebé alrededor de los seis meses, fecha, por otra parte, hasta la que es recomendable el mantenimiento de la lactancia materna exclusiva.

Ejemplo: debemos realizar el siguiente cálculo:

1 hora de permiso de lactancia al día remunerado = 5 horas a la semana * 4 semanas al mes = 20 horas al mes * 4 meses desde la reincorporación hasta que el bebé cumpla nueve meses = 80 horas en total / 8 horas por día = 10 días hábiles de trabajo = 15 días naturales que pueden sumarse a la totalidad de la baja materna

(1) Este cálculo se ha llevado a cabo considerando que se trabaja ocho horas al día durante cinco días a la semana y que ya se han realizado las vacaciones.

De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, las horas de lactancia pueden compactarse en jornadas completas después de la baja maternal, mediante acuerdo con el empresario y, de esta forma, reincorporarse más tarde al trabajo. Algunos Convenios Colectivos, en determinados sectores, prevén también la acumulación. Es decir, si se tiene derecho a una hora al día desde la fecha prevista de reincorporación –por ejemplo, si acumulamos el mes de vacaciones a los cuatro meses de permiso por maternidad, sería desde los cinco meses del bebé– debemos ir sumando las horas cada día laborable hasta la fecha en que el bebé cumpla nueve meses, que es cuando finaliza, en la actualidad, este derecho.



Qué opciones tengo

A modo de ejemplo, en Cataluña sólo el 7% de los Convenios Colectivos establecen medidas de apoyo a la maternidad y lactancia: entonces, para conseguir la acumulación, debemos negociar con el empresario, porque ésta es potestativa, es decir, la empresa puede negarse a concederla.

Ejemplo: Una buena forma de conseguir la acumulación –cuando no esté regulada por Convenio Colectivo–, es con el argumento de ser más favorable para las necesidades organizativas de la empresa.

En determinados sectores, como trabajos de cara al público, oficinas, comercios, etc. puede suponer un problema para la empresa el hecho de que la trabajadora se ausente una hora completa a media mañana, por ejemplo, justo cuando hay más trabajo.

Por último, debemos recordar que en caso de gemelos se tiene derecho a una hora por hijo/a, es decir, a dos horas. En cuanto a la acumulación, en los supuestos de partos múltiples se deben acumular las horas multiplicando por dos, o por tres en caso de trillizos, siguiendo el cómputo especificado en el párrafo anterior.

- **Horario flexible o partido.**

Si la madre no se ausenta más de 4 ó 5 horas, quizás el niño/a sólo pedirá comer una vez; algunos bebés rechazan tomar nada (incluso la leche materna) durante la ausencia de la madre y luego pasan la tarde y/o la noche mamando con frecuencia.

- **Llevar al niño/a al trabajo.**

En algunos empleos es posible que el bebé permanezca junto a su madre para que ésta pueda amamantarlo siempre que lo necesite o bien que alguien se lo lleve con la frecuencia necesaria. La opción de buscar una canguro cerca del trabajo permitiría hacerlo más práctico.



Autor: Fernando Moreno Pérez. Concurso Fotográfico Lactancia Materna Hospital Marina Alta. Dénia

5

Prepararse con antelación

Sea cual sea la decisión que tomes, seguro que será la mejor. De cualquier forma, siempre podrás cambiar de opción y amoldarte a las circunstancias conforme vayan cambiando. Recuerda que nadie puede decidir por ti porque nadie conoce mejor tu situación. Asiste a un grupo de apoyo a la lactancia y pregunta a otras madres cómo les fue y qué cambiarían ahora. Esto puede ayudarte.

Ésta es una etapa de tu vida en la que necesitas todo el apoyo posible, así que aprovecha toda la ayuda que te puedan ofrecer tu pareja, familia, amigos, vecinos, canguro, guardería.

Planifica con antelación quién cuidará al bebé, ya que deben conocerse ambos y establecer un vínculo afectivo mutuo. Tu hijo/a es tu mayor tesoro: actúa en consecuencia. Lo ideal, por supuesto, es que el padre se ocupe del niño/a mientras la madre está ausente. Si el padre se involucra decididamente en el cuidado de su hijo/a desde el principio, la relación puede ser tan fuerte que el bebé lo aceptará como sustituto de la madre a todos los efectos. Algunas parejas consiguen, trabajando con distintos horarios y tal vez con alguna reducción de jornada, turnarse en el cuidado de sus hijo/as.

Otros familiares (generalmente las abuelas) constituyen la siguiente mejor opción. Son personas de tu plena confianza, a las que el bebé probablemente ya conoce. El vínculo afectivo que tu hijo/a establece con

ellas se mantendrá para siempre, no van a desaparecer de su vida como el personal de una guardería. No hagas caso al mito de que las abuelas “malcrían a los niños/as y se lo consienten todo”. Es imposible darle a un bebé demasiada atención, porque necesitan atención continua. Aunque las abuelas son los canguros más habituales, cada vez hay más abuelos que no se asustan ante un pañal. Y piensa también en otros familiares.

En otras ocasiones hay que recurrir a una persona que no es de la familia. Puede ser una guardería o una canguro que venga a casa, o puedes llevar al niño/a a su casa. Las guarderías tienen la ventaja de que hay un cierto control oficial, y normalmente son más económicas que una canguro.

¿Cómo elegir entre varias guarderías? Es importante saber cuántos niños/as hay por cuidadora, y es más importante aún saber cómo atenderán a tu hijo/a. Visita las instalaciones. ¿Hay espacio para jugar? ¿Te parecen amables y cariñosas las cuidadoras? ¿Puedes ir en hora de clase y ver a los niños/as y a su cuidadora en acción, aunque sea desde lejos y a través de un cristal? ¿Puedes ir a amamantar al bebé durante la jornada laboral?

Si decides que sea una canguro quien cuide a tu hijo/a, no dudes en pedir informes y referencias, en hablar con las madres de otros niños/as a los que haya cuidado. Es importante que asuma un compromiso a medio plazo, al menos por un año, idealmente

Prepararse con antelación

hasta que tu hijo/a entre en la escuela. A un bebé no le conviene pasar de mano en mano cada pocos meses.

Es importante que tu hijo/a conozca con antelación a la persona que lo va a cuidar. Intenta conseguir un periodo de transición antes de empezar a trabajar. Pero no se trata de dejarlo media hora con la canguero o en la guardería e irse, y al día siguiente una hora, e ir aumentando. Se trata de estar los tres juntos, madre, bebé y cuidadora, durante cierto tiempo. Se trata de que puedas pasar unas horas cada día en la guardería con tu hijo/a, o de que la canguero venga unas horas cada día a casa o te acompañe al parque con

tu hijo/a. Cuando el bebé ve a su cuidadora junto a su madre, en cierto modo la clasifica como amiga de mamá y le transmite parte de su confianza. Además como está contento y feliz (porque está con su madre), está más dispuesto a conocer gente nueva y ambientes nuevos, y la experiencia le resulta agradable.

Busca una canguero que comparta tu estilo de crianza y que tenga al niño/a en brazos a menudo y lo consuele cuando lllore, como tú. Que sea partidaria de la lactancia materna. Aunque desees ser la primera de la lista de tu bebé, él necesita confiar en la persona que lo cuida cuando tú no estás.



6

Qué comerá cuando yo no esté

Dependiendo de la edad del bebé, la madre dispone de diferentes opciones. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna en exclusiva –sólo leche materna– al menos durante los primeros 6 meses de vida. A partir de ahí, se puede ir introduciendo la alimentación complementaria poco a poco, en función de la madurez del bebé, manteniendo la lactancia materna como mínimo hasta los 2 años y a partir de ahí tanto como la madre y el niño/a lo deseen.

Otra opción sería la de alternar la lactancia materna con la artificial (lactancia mixta). Si el bebé tiene más de 4 meses, también se puede avanzar la introducción de sólidos, pero no antes



6.1. Lactancia materna en exclusiva.

6.1.1. Extracción, conservación y administración de la leche materna.

Muchas madres reconocen que extraerse la leche en el trabajo les brinda una forma de seguir “conectadas” íntimamente con sus bebés. Extraer la leche estimula la producción y evita la ingurgitación. Tanto si se planea extraerse la leche manual o mecánicamente, la técnica requiere algo de práctica, por lo que es bueno ensayar con anterioridad antes de la reincorporación y considerar las primeras sesiones como de entrenamiento. La clave de la extracción consiste en reproducir el reflejo de eyección que provoca la succión del bebé y el contacto de sus labios. Es de mucha utilidad

visualizar al bebé; para algunas madres resulta también de ayuda aplicarse calor en los pechos o masajearlos, así como estimular ligeramente los pezones antes de empezar la extracción. Establecer una rutina y encontrar un sitio y un horario cómodo y tranquilo para extraer la leche puede ayudar a estimular un mejor flujo. Al principio, la cantidad de leche puede ser pequeña; con la práctica aumenta, aunque es normal que la cantidad varíe de una extracción a otra.

Si la extracción de leche en el trabajo resulta engorrosa o imposible, se puede congelar y

Qué comerá cuando yo no esté

almacenar leche antes de la incorporación al trabajo, durante los fines de semana o diariamente. Muchas madres aprovechan la “subida” de leche, que tan eficazmente provocan los lactantes, extrayéndose justo después de una toma o mientras se amamanta al bebé, dándole un pecho y extrayendo la leche del otro.

Antes de extraerse leche, es importante seguir unas normas básicas de higiene, como lavar bien las manos y recoger la leche en un recipiente limpio y apto para el uso alimentario. La extracción de leche nunca debe doler y hay que evitar dañar al tejido delicado del pecho.

Extracción manual:

Para muchas madres la extracción manual resulta adecuada, fácil y gratis. El contacto de la mano con la piel del pecho es más estimulante que un aparato extractor y, por lo tanto, facilita la bajada de la leche. Además la leche extraída manualmente contiene un mayor nivel de sodio que la extraída con el sacaleches.

¿Cómo hacerlo?

Después de masajear el pecho, coge el pecho con el pulgar por encima, unos 3-4 cm detrás del pezón, y los dedos por debajo, formando una “C”. Empuja los dedos hacia la caja torácica (costillas). Rueda los dedos hacia afuera igual que se imprimen en un papel las huellas dactilares. Repetir rítmicamente, rotando los dedos alrededor del pecho. Cambia de pecho cuando el flujo de la leche disminuya considerablemente. La cantidad de leche aumenta si se alternan varias veces 3-5 minutos de extracción manual con unos minutos de masaje. El procedimiento total puede durar unos 20-30 minutos.

El uso de un sacaleches

Hay muchos tipos de extractores de leche materna en el mercado. Sigue las instrucciones del fabricante cuando uses cualquier tipo de sacaleches. Encontrar el modelo adecuado depende de la preferencia de cada madre y el uso que le va a dar. No es lo mismo sacarse leche de vez en cuando, o para unas tomas semanales, que extraerse dos tomas diarias. Los mejores sacaleches manuales son los que imitan el efecto de una jeringa o los que pueden utilizarse con una sola mano. La madre tendrá que aprender qué ritmo de succión le va mejor.

Los sacaleches eléctricos y a pilas, en general, son más rápidos, si bien hay diferencias según marcas y modelos. Si es de extracción sencilla (un pecho cada vez) ayuda el hecho de cambiar de pecho varias veces en la misma sesión. El tiempo total invertido suele ser de unos 20-30 minutos. Los sacaleches dobles (los dos pechos a la vez) acortan el tiempo de extracción y ofrecen el máximo de estímulo.

Es necesario esterilizar el extractor antes del primer uso, así como lavar y aclarar las partes que han tenido contacto con la leche cuidadosamente después de cada uso.



6

Qué comerá cuando yo no esté

Almacenamiento de la leche materna

Envases

Las mejores opciones para almacenar leche humana son recipientes de vidrio o plástico duro con tapas que cierren bien. Ante la controversia sobre el efecto del Bisphenol A (BPA) en la salud, es preferible evitar recipientes que lo contengan. Los recipientes deben lavarse con agua caliente y jabón, enjuagarse muy bien, y luego secarse al aire. También pueden lavarse y secarse en un lavavajillas. No conviene llenarlos, debe dejarse 2,5 centímetros de espacio para permitir que la leche se expanda mientras se congela.

El almacenamiento de leche en bolsas de plástico aumenta el riesgo de contaminación. Las bolsas duran menos y en ocasiones pierden contenido, y algunos tipos de bolsas de plástico pueden destruir nutrientes de la leche. Si deseas usarlas, selecciona las gruesas que están diseñadas específicamente para almacenar leche humana. Usar dos bolsas, una adentro de otra, puede prevenir accidentes. Quita el aire antes de sellarlas y deja 2,5 cm de espacio para que la leche se expanda mientras se congela. Conviene poner las bolsas en otro recipiente en la parte de atrás de la nevera porque allí la temperatura permanece fría en forma continua.

¿Cuánta leche?

Coloca sólo 60 a 120 ml de leche en los recipientes, es la cantidad que tu bebé beberá por toma. Esto evita desechar leche humana.

Las pequeñas cantidades son más fáciles de descongelar.

Si bien algunos investigadores cuestionan esta práctica, muchas madres que sólo logran extraer pequeñas cantidades en cada sesión agregan leche fresca a leche refrigerada o congelada extraída previamente. La cantidad de leche fresca agregada debe ser menor que el volumen de leche al que se agrega, y deberá ser refrigerada de 30 a 60 minutos antes de combinarlas.

Asegúrate de poner etiquetas a los recipientes con la fecha de extracción de la leche. Si tu leche va a ser usada en una guardería es conveniente ponerle también el nombre de tu bebé.

¿Cuánto tiempo puede guardarse?

Los bebés separados de sus madres deberían recibir leche refrigerada no congelada, siempre que sea posible. Algunas de las propiedades anti-infecciosas se pierden al congelar la leche, pero ten en cuenta que la leche congelada ayuda a proteger a los bebés de muchas enfermedades y es mucho mejor que las fórmulas comerciales.

Tiempos de almacenamiento

La leche materna se puede guardar:

A temperatura ambiente (de 19° a 20°C): 4 a 6 horas

Refrigerada (de 0° a 4°C): hasta 8 días

En un congelador (entre -18° y -20°C): entre 6 y 12 meses

Qué comerá cuando yo no esté

La leche previamente congelada que fue descongelada puede guardarse en la nevera hasta 24 horas. Si bien existe poca evidencia, hasta ahora, de que la leche descongelada durante pocas horas pueda volver a congelarse, esto tiene como consecuencia un empobrecimiento de los componentes de la leche humana y pérdida de actividad antimicrobiana. Hasta el momento, la práctica que se acepta es que no se vuelva a congelar la leche humana que se descongeló. A pesar de que algunas madres y responsables de guarderías vuelven a calentar la leche extraída que sobró de la toma anterior, no hay estudios concluyentes en cuanto a la seguridad de esta práctica. Tampoco hay investigaciones sobre si la leche fresca que no se terminó de tomar guardada a temperatura ambiente deba tirarse o si puede guardarse por un corto lapso (quizás una hora) para volver a ofrecerla al bebé cuando se haya quedado dormido antes de terminar.

La leche humana puede guardarse en la nevera en el lugar de trabajo o la guardería. Verifica que la temperatura de la nevera sea de 4°C o menos. Para guardar leche extraída fría cuando no se puede acceder a una nevera, colócala en una nevera portátil con paquetes de frío o de gel congelado. Es una buena idea poner hielo y usar una nevera portátil cuando transportes la leche a casa desde el lugar de trabajo o la guardería especialmente en días de calor.

Utilización de la leche almacenada

Cuando se refrigera la leche humana, se separan sus componentes -ya que no está

homogeneizada-, y hace falta agitarla suavemente para que se mezclen. No es necesario calentar excesivamente la leche materna; basta con que llegue a los 36-37° C, que es como sale de nuestro cuerpo. Además, el hecho de calentarla demasiado destruye componentes muy valiosos. Es conveniente agitarla antes de comprobar la temperatura.

La leche de algunas mujeres se altera cuando lleva unos días congelada, y tiene un olor extraño, como a grasa rancia o jabón. Se debe a que la lipasa (una enzima digestiva, que viene en la misma leche para ayudar al bebé a hacer la digestión) actúa sobre las grasas de la leche y empieza a desintegrarlas. No es malo, pero puede que al bebé no le guste. El problema se puede evitar calentando la leche sin llegar a hervir inmediatamente después de la extracción y después enfriándola rápidamente y congelándola.

Para descongelar la leche materna se puede colocar el recipiente dentro de otro recipiente más grande con agua caliente. Nunca directamente sobre el fuego. La leche no debe hervirse y el uso del microondas está desaconsejado.

Cómo administrar la leche al bebé

Como es difícil saber qué cantidad va a tomar el bebé, sobre todo al principio, y a fin de no desperdiciar la leche materna, es conveniente mantenerla en un recipiente distinto del que se lleva a la boca el bebé. Se empieza por

6

Qué comerá cuando yo no esté

ofrecer al bebé pequeñas cantidades en el recipiente de elección (vaso, cuchara, jeringa, biberón) y, si quiere más, se va rellenando del recipiente que se ha descongelado, de modo que la leche del recipiente original no entra en contacto con la saliva del bebé. Así se podrán guardar las cantidades que el bebé no haya tomado, ya que, siempre que no haya estado en contacto con la saliva del bebé, la leche descongelada puede mantenerse refrigerada otras 24 horas.

Ofrecer la leche al bebé antes de que tenga demasiada hambre puede hacer que el proceso sea más tranquilo. Y si el bebé parece tener hambre justo antes de que la madre regrese, se puede intentar calmarle con sólo una pequeña cantidad de leche, para que su madre pueda darle el pecho en cuanto llegue.

No hace falta que acostumbres a tu bebé al biberón antes de volver al trabajo. Algunos rechazan el biberón cuando es su madre quien se lo ofrece, pues saben que el pecho está cerca, pero pronto se acostumbran a tomarlo de la persona que les cuida. No

hay que meter la tetina en la boca del bebé sino dejar que sea el bebé quien la tome por su cuenta, sin forzar. A veces es útil probar diferentes posturas para darle un biberón, ofrecérselo caminando o meciéndole en brazos. También se pueden probar distintos tipos de tetinas, o calentar la tetina bajo un chorro de agua templada. Recordar que el bebé siempre puede tomar perfectamente la leche de la madre con taza o con cuchara.

En bebés menores de 4 semanas o en bebés que todavía no han adoptado una buena técnica de lactancia, el uso del biberón puede crear confusión con el pezón, por lo que no se recomienda su uso. Es preferible utilizar un vasito o una jeringuilla.

Si el niño/a no quiere ni vaso ni biberón, pero tampoco parece hambriento, no es conveniente insistir. Algunos niños/as prefieren esperar a que vuelva mamá y se pasan la tarde mamando más frecuentemente o aumentan la demanda por la noche y así compensan. Algunas madres, en estos casos, prefieren dormir junto a sus hijos/as para que sea más fácil la lactancia.

6.2. Introducir la lactancia mixta

Aunque algunos bebés pueden manifestar alguna reacción alérgica a la leche de vaca, es preferible que tome leche artificial cuando la madre no está y mame cuando ella vuelve, a que se produzca un destete abrupto o incluso a que no se amamante nunca en previsión de

la vuelta al trabajo. Los días festivos puede tomar sólo pecho. Muchas madres explican que el pecho se adapta perfectamente a este ritmo y que no tienen ningún problema durante la jornada laboral. En cambio, otras sufren una molesta ingurgitación mamaria, sobretudo los

Qué comerá cuando yo no esté

primeros días, por lo que es conveniente que la madre aprenda a sacarse leche.

Algunos niños/as combinan perfectamente el pecho y el biberón, pero otros rechazan enérgicamente el biberón, mientras que

algunos, cuando se acostumbran al biberón, tienen problemas con el pecho, aunque la lactancia estuviera ya bien establecida. Suele ser preferible administrar la leche artificial con un vasito.

6.3. Introducir la lactancia mixta

Si vuelves a trabajar entre los 4 y los 6 meses, y no quieres, no puedes, o no te resulta práctico sacarte leche, es mejor adelantar un poco la introducción de la alimentación complementaria, antes que darle leche artificial. Porque la leche de vaca (y sus derivados, incluyendo los cereales con leche y los yogures) es la primera causa de alergia alimentaria en niños/as pequeños. Es más recomendable, por ejemplo, darle arroz hervido o plátano machacado (que tienen bastantes calorías). Hasta los 6 meses, los días que no trabajes dale sólo pecho; otros alimentos... sólo los imprescindibles.

A muchas madres que se reincorporan al trabajo puede resultarles de ayuda plantearse la posibilidad de introducir algunos alimentos complementarios cuando no están en casa, si el bebé tiene más de 6 meses. No obstante, es conveniente tener en cuenta las siguientes consideraciones:

¿Está nuestro bebé preparado?

La introducción de los alimentos ha de ser una etapa agradable para la madre y el niño/a.

Los alimentos complementarios ayudan a satisfacer la necesidad de hierro, proteínas y calorías que requiere el bebé cuando va creciendo.

Alrededor de los 6 meses, hay algunos signos que nos indican que nuestro hijo/a está preparado para recibir alimentos:

- habilidad para sentarse
- disminución del reflejo de extrusión (sacar la lengua y empujar los alimentos hacia fuera de la boca automáticamente)
- habilidad para masticar
- capacidad de coger la comida con la mano y ponerla en la boca
- una mayor demanda para tomar el pecho no relacionada con ninguna enfermedad
- la aparición de dientes

Hoy en día está científicamente comprobado que la leche materna es el alimento más completo para los primeros seis meses de vida y que son muchas las ventajas de esperar a que el bebé esté preparado para tomar otros alimentos, como el menor riesgo de alergias o más capacidad de digerir otros alimentos.

6

Qué comerá cuando yo no esté

6.3.1 Alimentos que podemos ofrecer

No hay ninguna base científica para recomendar la introducción de un alimento antes que otro, siempre que al principio se trate de alimentos sanos con poco potencial alergénico. Es indiferente empezar por la fruta, la verdura, los cereales, ... Tampoco hay ninguna base científica para recomendar que un alimento determinado deba darse a una hora determinada (por ejemplo, las frutas por la tarde). Cualquier alimento puede darse a cualquier hora, a comodidad de la madre.

Los alimentos deben introducirse de uno en uno, separados por al menos una semana. Se debe empezar con pequeñas cantidades que irán aumentando a medida que el niño/a las acepte de buen grado.

No dar alimentos que suelen causar alergia (especialmente leche de vaca y derivados, huevos, pescado, soja, cacahuetes, melocotón, fresas, frutas del bosque y cualquier otro que produzca alergia a un miembro de la familia) hasta los 12 meses. No añadir azúcar ni sal a los alimentos.

Los mismos principios básicos de la buena nutrición se aplican tanto a los bebés como al resto de la familia. Los alimentos completos en su estado más natural son los más nutritivos para el bebé y normalmente también son los más económicos.

Muchas madres no utilizan alimentos infantiles comercializados. Son más caros, altamente procesados y, por este mismo motivo, menos nutritivos que los alimentos frescos.

Otra desventaja es que la textura blanda y uniforme de los alimentos comerciales hace la transición más difícil para algunos bebés. A un niño/a mayor de seis meses no le hace falta la comida en puré o licuada cuando empieza a tomar alimentos sólidos.



Qué comerá cuando yo no esté

Cuando empiezan a tomar otros alimentos, el orden siguiente funciona bien para muchos bebés:

- **Plátano maduro y patata hervida.**

El plátano es un primer alimento nutritivo que gusta a muchos bebés por su consistencia suave. Además de ser un alimento fresco y fácil de preparar, tiene más valor nutritivo que los cereales y es poco probable que produzca reacciones alérgicas. Puedes empezar a dar, con una cuchara o con el dedo, un poco de plátano machacado, o también el niño/a puede coger un trocito y comérselo solo. Si no le gusta el plátano, la patata hervida es una alternativa nutritiva.

- **Carne:**

La sugerencia de dar carne cuando se empiezan a ofrecer otros alimentos viene dada por su alto contenido en hierro y proteínas. No

obstante, otros alimentos pueden sustituir a la carne en las familias vegetarianas. Para dar a la carne una consistencia adecuada para el bebé, la carne de ternera puede picarse y el pollo ofrecerse hervido y cortado en pequeñas tiras, que pueden machacarse con un tenedor y mezclarse con un poco de caldo o agua templada. Para tener siempre a mano el tipo de carne que el niño/a puede comer, podemos conservar porciones de ternera picada o pollo cortado en el congelador.

- **Pan y cereales:**

La introducción de los cereales con gluten debe hacerse a partir de los 7-8 meses, posteriormente a la introducción de los cereales sin gluten (arroz, maíz, ...).



6

Qué comerá cuando yo no esté

Trocitos de pan seco o tostado y cortado a la medida para que el niño/a pueda cogerlos con los dedos son buenas opciones para que el bebé aprenda a masticar y mejore, además, la coordinación entre la mano y el ojo. El pan puede ser integral, que siempre es más nutritivo.

Algunas madres preparan los cereales integrales cocidos y así pueden ofrecerlos sin azúcar o edulcorantes, y se pueden preparar con agua en lugar de leche. Es conveniente evitar la mezcla de cereales hasta que el niño/a los haya probado individualmente.

Los preparados de cereales comerciales para bebés no tienen tanto valor nutritivo como los cereales integrales preparados en casa porque están altamente procesados.

• Fruta fresca:

La manzana o la pera pelada cruda pueden rallarse con el borde de la cuchara y servirse en el plato del niño/a. Los bebés más grandes pueden comer trozos de fruta pelada como pera o plátano. También son buenos los albaricoques, las ciruelas y el melón. Cuando el bebé tiene más de ocho meses se le pueden dar otras frutas frescas de temporada, pero con cuidado, ya que hay frutas (fresas, moras y frambuesas) que pueden provocar alergias.

No han de ofrecerse frutos secos (pasas, ciruelas secas, dátiles) durante el primer año y, después, ha de hacerse de forma limitada por su alto contenido en azúcar.

• Verduras:

La zanahoria rallada puede mezclarse con la manzana rallada o con cualquier otro alimento que el niño/a ya coma. La zanahoria hervida también es bien aceptada. Pueden ofrecerse otras verduras cocidas del plato de mamá o papá, pero de una en una, como cualquier otro alimento. A pesar de estar cocidas, las verduras no se digieren tan bien como otros alimentos y es normal encontrarlas en el pañal sin digerir.

Procurar escurrir los alimentos para no llenarle la barriga con el agua de cocción.

• Productos lácteos:

El requesón, el yogur y los quesos suaves pueden introducirse cuando el niño/a tiene entre nueve y diez meses. Estos lácteos proporcionan calcio y otros nutrientes. Es menos probable que estos lácteos provoquen alergias por la ausencia de proteínas del suero de la leche.

Alimentos que es preferible evitar durante el primer año:

- La leche de vaca.
- El huevo.
- Los cítricos, bayas (fresas, moras...) y frutos secos (pasas, higos, dátiles...).
- Alimentos altos en grasas saturadas y fritos.
- Alimentos con azúcar añadido o edulcorantes artificiales o altos en sal.
- La miel.

Qué comerá cuando yo no esté

Alimentos a evitar en familias con antecedentes alérgicos durante el primer año de vida y que se pueden introducir más tarde con precaución: trigo, maíz, carne de cerdo, pescado y marisco, cacahuets, tomates, cebollas, col, bayas, nueces, especias, cítricos y chocolate. También cualquier otro alimento que provoque alergias a cualquier miembro de la familia.

Alimentos que no se han de ofrecer a los niños/as hasta los tres años de edad debido al riesgo de aspiración de un cuerpo extraño por las vías respiratorias:

frutos secos (cacahuets, almendras, avellanas, nueces), pipas de girasol, granos de uva enteros, palomitas de maíz, grandes trozos de carne o de cualquier otro alimento que pueda partirse como la zanahoria, la manzana o el apio.

En cuanto la madre se reincorpora al trabajo, muchas veces se preocupa por el horario de las tomas o, más bien, por la falta de horario que supone la lactancia a demanda. La mayoría de los bebés se acostumbran a llevar un horario de tomas debido a la separación que implica el trabajo de su madre. Muchas madres van más tranquilas a trabajar si dejan a su bebé bien "llenito" con una buena toma de pecho antes de irse. A algunas madres les funciona bien el hecho de despertarse pronto para una toma alrededor de las 6:30, antes de prepararse para la jornada, y luego darle otra toma justo antes de marcharse. Y por supuesto, ayuda el hecho de organizarse para que la primera cosa que se hace al llegar del trabajo sea amamantar al bebé.

Dado que la clave para mantener el suministro de leche es la frecuencia de las tomas, muchas madres mantienen e incrementan el suministro de leche gracias a una "lactancia intensiva" los fines de semana. Los días en los que la madre y el bebé están juntos no es necesario "respetar" la rutina de la semana. Se puede prescindir de las tomas o comidas complementarias y dar de mamar a demanda.

También conviene saber que los problemas de conductos bloqueados o congestión del pecho son más frecuentes las primeras semanas tras la reincorporación al trabajo. Puede ayudar reincorporarse al trabajo un jueves, en vez de un lunes, para facilitar el descanso de la madre y hacer los ajustes necesarios. La extracción de leche y las tomas frecuentes durante las horas que la madre y el niño/a pasan juntos ayudan a evitar estos problemas, así como el descanso adecuado. El momento de la reincorporación no es el momento de aceptar o retomar otras responsabilidades, sino concentrar la energía en el trabajo y el bebé, hasta que se siente que esta novedad está bien controlada.



Para saber más

¿Qué es la Liga de la Leche?

En las reuniones de apoyo a la lactancia materna de La Lliga de la Llet de Catalunya, así como en su página web <http://www.laligadelallet.org>, se pueden comentar otras dudas y recibir más información. Además, compartir un rato agradable junto a otras madres y bebés proporciona mucho estímulo.

Para más información sobre tus derechos legales, contacta con el Institut Català de les Dones.

Bibliografía

- LA LIGA DE LA LECHE INTERNACIONAL, El arte femenino de amamantar, La Liga de la Leche International, Editorial Pax México, 2002.
- MOHRBACHER, N. y STOCK, J., Lactancia materna libro de respuestas, La Liga de la Leche Internacional, Schaumburg, Illinois, EEUU. 2002.
- LAWRENCE, Ruth A. y LAWRENCE, Robert M., Lactancia materna. Una guía para la profesión médica, Editorial Elsevier España, S.A., 2007
- EIGER, M. y OLDS, S.W., El nuevo gran libro de la lactancia, Ediciones Medici, 2002.
- SEARS, M. y SEARS, W., Los 25 principios de la nueva madre, Ediciones Medici, 1998.
- GONZÁLEZ, C., Manual práctico de lactancia materna, ACPAM, 2004.
- GONZÁLEZ, C., Un regalo para toda la vida, Ediciones Temas de Hoy, 2006.
- STERN, D.N., El nacimiento de una madre, Ediciones Paidós Ibérica, 1999.

Es una organización internacional sin ánimo de lucro que, en la actualidad, está presente en 65 países. Sus representantes, las monitoras acreditadas de LLL, son madres que han amamantado a sus hijos e hijas, y que han recibido una formación sobre los diferentes aspectos de la lactancia materna. Hay más de 8.000 monitoras en todo el mundo.

El propósito de la Liga de la Leche es promover una mejor comprensión de la lactancia materna como elemento importante para el sano desarrollo de los bebés y de las madres. Su trabajo consiste en ayudar a las madres que lo deseen mediante información, ayuda personal y apoyo de madre a madre, con el objetivo de que puedan amamantar a sus hijos e hijas, y disfrutar de la lactancia.

Además, la Liga de la Leche:

- Es miembro del Consejo de Organizaciones no Gubernamentales de UNICEF.
- Mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Actúa como organización privada y voluntaria para la Agencia de Desarrollo Internacional.
- Es uno de los miembros fundadores de la Alianza Mundial Pro Lactancia Materna (World Alliance for Breastfeeding Action, WABA).
- Es miembro del Comité Español para la Iniciativa Hospitales Amigos de los Niños de UNICEF.