

# Consejos para amamantar en el trabajo

ESCRITO POR KRISTIE RIVERS, MD, FAAP, PEDIATRA CON CERTIFICACIÓN ACADÉMICA

La Academia Americana de Pediatría recomienda que exclusivamente se amamante al bebé los primeros seis meses de su vida. Pero ¿qué sucede con las mamás que trabajan? Muchas mujeres se encuentran en la situación de tener que regresar al trabajo después de solo unos cuantos meses de estar con sus recién nacidos. ¿Significa ésto que tienen que complementar con fórmula o renunciar por completo a amamantar?

¡Absolutamente no! De hecho, usted y su bebé tienen ventajas si puede continuar dándole la leche materna después de regresar al trabajo. Su bebé va a continuar obteniendo todos los beneficios de la leche materna y usted va a ser capaz de proporcionársela; al mismo tiempo, mejorando cualquier sentimiento de ansiedad o culpa que pueda tener por regresar al trabajo.

Pero va a tener que estar preparada. No es fácil bombearse la leche en el trabajo. Requiere de dedicación y planificación por su parte. Aquí le damos unos cuántos tips para ayudar a facilitar el proceso:

- Aún antes del parto, debe hablar con su jefe sobre su plan de amamantar para asegurar una transición fluida cuando regrese al trabajo. Designe una área limpia y privada donde pueda bombearse, cuánto tiempo va a necesitar a diario y un lugar donde almacenar la leche. Si es necesario, debe explicarle a su jefe que las madres que amamantan faltan menos al trabajo porque sus bebés tendrán menos tendencia a enfermarse y que necesiten a la mamá en casa.
- Debe tener horas fijas durante el día para bombearse, y no varíe de éstas. Es muy fácil distraerse con la demanda en el trabajo y saltarse una sesión de bombeo. Va a notar que, si se salta muchas sesiones de bombeo, pronto no va a producir suficiente leche para alimentar a su bebé, forzándola a que complemente con fórmula.
- Compre una bomba eléctrica de alta calidad, o rente una del hospital. Las bombas manuales funcionan, pero son ineficientes cuando el tiempo es limitado. Estas tampoco vacían el pecho por completo, finalmente provocando que disminuya su producción de leche.
- Introduzca el biberón unas cuantas semanas antes de sus planes para regresar al trabajo, para asegurarse que su bebé se acostumbra a tomarlo. A veces los bebés se rehúsan a tomar el pecho o el biberón cuando se trata de introducir el biberón, y esto puede ser muy estresante si ya regresó al trabajo.
- Para facilitar la transición, considere hablar con un consultor de lactancia antes de regresar al trabajo para que le dé sugerencias específicas.

---

No es siempre fácil proporcionarle leche materna al recién nacido después de regresar al trabajo. Sin embargo, si tiene determinación y se prepara para el reto, va a tener éxito y le va a poder seguir ofreciendo a su bebé la clase más saludable de leche.

Lea más en [www.bundoo.com](http://www.bundoo.com)

## Conclusiones

- La AAP recomienda que exclusivamente amamante a su bebé durante los primeros seis meses de su vida.
- Incluya a su supervisor en los planes que tenga para amamantar, también los lugares privados donde piensa hacer el bombeo y dónde pueda guardar la leche.
- Compre o rente una bomba eléctrica en vez de optar por una bomba manual, que a veces son poco confiables.
- Considere hablar con un consultor de lactancia para cubrir su transición de regreso al trabajo.