

Lactancia Materna: Regreso al Trabajo

Regresar al trabajo después del nacimiento del bebé puede ser emotivo y estresante para las nuevas mamás, especialmente si amamantan. Sabes que vas a extrañar a tu bebé, pero tal vez también te preocupe tener que planear sesiones de bombeo en tu horario o cuánta leche debes extraer. Aquí presentamos unos consejos para ayudar a que la transición de regreso al trabajo sea más fácil para ti y para tu bebé.

Empieza con la extracción de leche antes de regresar al trabajo. Esto te dará la oportunidad de practicar y le va a dar a tu bebé tiempo para acostumbrarse a usar el biberón. Algunas mamás quieren almacenar leche materna antes de regresar al trabajo, pero debes recordar que debes darle la leche a tu bebé y ¡no al congelador!

Solo necesitas uno o dos días de dotación de leche a la mano, ya que debes seguir extrayendo lo que tu bebé necesita cada día que estén alejados. Antes de regresar al trabajo, debes hablar con tu empleador para asegurar que tienes un espacio disponible para usar la bomba y suficientes descansos para extraer la leche durante el día. Puedes obtener información sobre tus derechos en el empleo, en Office on Women's Health en womenshealth.gov.

Trata de extraer la leche a la misma hora o tan seguido como tu bebé esté amamantando. Esto va a recordarle a tu cuerpo que siga produciendo la cantidad de leche que necesita tu bebé. Esta cantidad puede ser distinta de un bebé a otro y puede variar conforme crece el bebé. Si tienes problemas para bombear en el trabajo la cantidad de leche que requiere tu bebé, tal vez quieras agregar una sesión para aumentar tu dotación de leche. Habla con tu consultora de lactancia para que el uso de la bomba funcione para ti.

Antes de regresar al trabajo, asegúrate que tienes todo lo necesario para extraer con éxito la leche, incluyendo una bomba confiable, biberones limpios, almohadillas de pecho adicionales, y una blusa extra para cambiarte en caso de que te ensucies. Si tu trabajo no tiene un lugar donde puedas guardar la leche materna, puedes utilizar una hielera con paquetes de hielo.

Si se te olvida una parte de la bomba o no tienes acceso a una bomba eléctrica o manual, puedes extraer tu leche con las manos. Para extraer la leche con las manos, usas la mano para masajear y comprimir el seno y extraer la leche. Se necesita práctica, pero se vuelve más fácil con el tiempo. Es también importante asegurarte que bebas bastante agua cuando estés usando la bomba.

Solo porque regresas al trabajo no significa que debes dejar de amamantar. Habla con tu pareja o quién cuida a tu bebé para explicar por qué es importante seguir amamantando y cómo pueden apoyarte. Habla sobre un horario de alimentación y la frecuencia con la que deben alimentar a tu bebé y avísales que necesitas tiempo adicional para usar la bomba.

Dejar a tu bebé en casa y regresar al trabajo puede ser estresante. Pero creando un plan y adhiriéndose a un horario puede aliviar la presión para que puedas estar tranquila.