

Sugerencias

Ideas para combinar con éxito el trabajo y la lactancia natural

- Tome toda la licencia de maternidad posible después del parto.
- Alimentese bien y bebe más líquidos.
- Asegúrese que el amamantamiento está bien establecido antes de regresar a su empleo.
- Si tiene que separarse de su bebé por muchas horas, exprima manualmente su leche varias veces al día,



para que la encargada de su bebé se lo dé con una taza. El uso de biberones y de chupones hace que su bebé se desacostumbre de mamar.

- Asegúrese que la persona que cuida al bebé en su ausencia comprende y apoya la lactancia materna.
- Practique la extracción manual de leche materna antes de regresar a su empleo. Es fácil exprimir la leche con las manos y es un método aceptable para la mayoría de las mujeres. La leche exprimida se guarda bien a temperatura ambiente por 10 horas o más. Con refrigeración se guarda más tiempo.
- Pida a los miembros de su familia y a amigos que la ayuden durante el período en que está amamantando.
- De el pecho sentada cómodamente o acostada, para poder descansar al mismo tiempo.
- Si está separada del bebé por mucho tiempo durante el día, amamante más a menudo durante la noche. Eso será más fácil si duerme junto a su bebé.
- Si tiene un horario de trabajo flexible, salga de casa una hora más tarde que de costumbre, o alargue la pausa para el almuerzo, o deje el trabajo una hora más temprano.
- Si no hay una guardería en su lugar de trabajo, colabore con otras madres para compartir el cuidado de los niños.



Porqué las mujeres deberían seguir amamantando cuando regresan a su empleo remunerado

Beneficios para el bebé:

- La lactancia materna satisface las necesidades nutricionales y emocionales del bebé hasta los 4 a 6 meses de edad y continua contribuyendo a la salud fisiológica y emocional del niño hasta el segundo año de vida y en adelante.
- Los niños amamantados tienen un sistema inmunológico más fuerte y son más sanos que los alimentados con sucedáneos de la leche materna.

Beneficios para la madre:

- La lactancia materna estimula la autoconfianza de la mujer y la autoestima de la mujer, puesto que demuestra que ella es capaz de proporcionar a sus hijos alimentación y salud.
- La lactancia materna refuerza el vínculo afectivo entre la madre y el hijo. Esto es muy

importante para las mujeres cuyo trabajo las separa de sus hijos.

- Las mujeres que han amamantado a sus hijos tienen menor probabilidad de sufrir de cáncer de ovario y de mamas y tienen menos osteoporosis tardía.
- El amamantamiento ayuda a la mujer a volver a su figura esbelta.

Beneficios para la familia:

- Las madres que amamantan tienen menos probabilidad de volver a estar embarazadas. La lactancia materna tiene por efecto espaciar los embarazos, lo que es importante para las mujeres para quienes otros métodos anticonceptivos no existen, o son demasiado caros o no son aceptables.
- La lactancia materna ahorra el dinero que sería gastado para