

Lactancia materna y trabajo. 100% compatibles.

Dra. Paula Martínez y Janc.



La lactancia materna ofrece ventajas que no pueden ser igualadas por ninguna otra forma de alimentación y le otorgan a tu bebé beneficios que son para toda la vida.

Por eso es muy importante que no lo dejes de amamantar, incluso cuando empezás a trabajar.

 **Ministerio de Salud
Gobierno del Chubut**

Procuremos mantener la salud de nuestros niños amamantándolos, vacunándolos, cumpliendo con sus controles de salud y brindándoles todo el cariño y atención que se merecen.

Unir los esfuerzos de los distintos sectores para que se pueda trabajar y amamantar es tarea de todos.
Hoy es posible.

Ante cualquier consulta acercate a tu centro de salud más cercano, o comunicate al 0800-222-1002 opción 7 del Ministerio de Salud de la Nación de lunes a viernes de 9:00 a 21:00 hs. y los fines de semana y feriados de 9:00 a 18:00 hs.



La lactancia materna exclusiva debe mantenerse hasta los 6 meses de vida de los bebés, continuando hasta los 2 años o más, junto con alimentos complementarios adecuados.



- Ayuda a fortalecer el vínculo madre-hijo
- Facilita un crecimiento y desarrollo óptimo del bebé
- Protege a los niños de infecciones
- Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, alergias, asma, eczemas
- Reduce el riesgo de anemia y obesidad
- En la mujer reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario
- Protege a las madres de anemia y depresión post-parto

Un espacio amigable para continuar con la lactancia materna.

El Ministerio de Salud de la Nación recomienda que toda mujer trabajadora pueda contar en su lugar de trabajo con un espacio amigo de la lactancia.

En todo ámbito de trabajo donde se desempeñen 20 ó más mujeres en edad fértil, el espacio deberá ser permanente. Si la cantidad de mujeres es menor podrá ser temporario.

Ley 26.873/13 de Lactancia Materna. Promoción y Concientización Pública.

Un tiempo dedicado a continuar la lactancia luego del regreso al trabajo.

Las madres que trabajan necesitan apoyo para poder continuar con la lactancia. Por eso, el art. 179 de la Ley de Contrato de Trabajo N° 20.744 garantiza, como mínimo, que toda madre trabajadora "podrá disponer de 2 descansos de media hora para amamantar a su hijo en el transcurso de la jornada de trabajo" y por un período no superior a un (1) año posterior a la fecha del nacimiento". Si el niño no se encuentra cerca del trabajo de su madre, se pueden sumar esos descansos y trabajar una hora menos por día.

Unir los esfuerzos de los distintos sectores para que se pueda trabajar y amamantar, es tarea de todos. Hoy es posible.

¿Cómo puedo extraerme leche?

Podés hacerlo en forma manual o con un aparato llamado sacaleche. La extracción de leche requiere de un aprendizaje, es común que en las primeras extracciones obtengas poca leche. ¡Con el tiempo mejorará!



Extracción manual

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Sentarse cómoda y relajada.
- Masajear ligeramente el pecho.
- Inclinarsse hacia adelante y sostener el pecho con la mano.
- Colocar el pulgar por encima, apoyado detrás de la areola y el resto de los dedos por abajo cuidando que el índice quede también por detrás de la areola.
- Ejercer una presión firme en al areola entre el índice y el pulgar.
- Apretar y soltar el pulgar y el índice alrededor de la areola para sacar la leche.
- Es importante no apretar el pezón ya que puede dañarse.



Extracción mecánica:

Existen diferentes tipos de sacaleches: manuales, eléctricos y a pilas. Si se utilizan los manuales deben ser tipo cilindro, los conocidos como "de bocina" no deben usarse ya que son difíciles de limpiar, hay riesgo de contaminación de la leche y además pueden lastimar el pezón y la areola.

¿Cómo guardo la leche extraída?

Usá recipientes de plástico duro o vidrio con tapa a rosca. Cada vez que te extraigas rotulá el envase con la fecha. Usá primero la que tiene más tiempo de extraída.

La leche se conserva:

- 6 a 8 horas a temperatura ambiente (menor a 27° C)
- Deben cubrirse los recipientes con un paño frío, y mantenerlos en lugares frescos.
- Hasta 3 días: en la heladera (4° C).
- Hasta 2 semanas: en un congelador.
- Hasta 6 meses: en un freezer.

No guardes la leche en la puerta de la heladera.

¿Cómo la descongelo?

Sacá la leche del congelador o freezer la noche anterior y dejala en la heladera.

Puede ser consumida en las 24 hs. siguientes y lo que el bebé no ingiera deberá desecharse. Si se necesita consumir en el momento, descongelala bajo el chorro de agua caliente o dejala unos minutos dentro de otro recipiente con agua caliente.

Una vez descongelada, agítala suavemente para lograr una mezcla homogénea.

No la hiervas, ni calientes en el microondas.