

18. LACTANCIA y TRABAJO

Es importante que dediques las primeras semanas a establecer una lactancia exitosa. A partir de la tercera semana o unos quince días antes de que regreses al trabajo empieza a practicar la extracción de leche, para que tu cuerpo se adapte al estímulo del extractor o de tus manos y tengas la oportunidad de hacer un pequeño *banco de leche*. Es posible que las primeras ocasiones que extraigas leche sólo obtengas unas gotas, no te desanimes, con paciencia y perseverancia irás extrayendo cada vez más cantidad. En la sección “*manejo de la leche*” te explicamos la manera de ir haciendo tu reserva y los cuidados que debes tener con ella para el día en que tengas que irte a trabajar.

También es momento de que tu bebé aprenda a tomar la leche con una cucharita, vasito o biberón. De preferencia que lo alimente la persona que se va a quedar a cargo de tu bebé en tu ausencia.

Una vez que ya regresaste al trabajo, amamanta a tu bebé siempre que estés con él. Intenta que sea lo último que hagas antes de salir de casa y lo primero que hagas al encontrarte con tu pequeño. El resto del tiempo que se encuentren juntos, aliméntalo a libre demanda directo del seno para que tu producción se mantenga.

En el trabajo debes extraer leche al menos cada tres horas, para mantener tu producción de leche. De acuerdo a la Ley Federal del Trabajo, en el artículo 170, la madre tiene derecho a dos reposos de media hora cada uno después de haber dado a luz, los cuales debes aprovechar para extraerte la leche.

Almacena tu leche en un lugar fresco, de preferencia en un refrigerador o una hielera, para que se la den a tu bebé al día siguiente.

El problema más grande al que se enfrentan las madres lactantes que trabajan fuera del hogar es la fatiga. El descanso adecuado te será indispensable, por lo que es recomendable que por las noches mantengas a tu bebé cerca de ti y lo amamantes acostada, es muy factible que tu pequeño quiera comer con más frecuencia por la noche, será una forma de compensar el tiempo que se encuentran separados.