

amamantar
y trabajar



fuera de casa

La crianza no es un asunto privado; engendrar, parir y criar es una tarea social de gran responsabilidad, es construir la sociedad del futuro. Las mujeres trabajadoras y sus criaturas tienen derechos, entre otros, el derecho a la lactancia materna. Es un derecho humano que debería estar garantizado, porque se trata de la mejor alimentación para la salud física y emocional de ambos.

La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuar con otros alimentos hasta que madre y bebé deseen. Los actuales permisos maternales que contempla la legislación española (2006) no garantizan este derecho. Es necesario encontrar estrategias y trucos para continuar con la lactancia cuando llega la incorporación al trabajo fuera del hogar. Muchas madres lo están haciendo o lo han hecho.

No es fácil separarse del bebé pero se ha comprobado que si se continúa dándole el pecho es mucho mejor para los dos.

El pecho es mucho más que alimento; es también cariño, calor, consuelo, contacto. Una experiencia personal, única e irreplicable.



Algunos trucos para estar cerca del bebé

Si las condiciones del trabajo lo permiten, se puede llevar al bebé al trabajo, para que haga alguna toma, coincidiendo con la pausa de la madre.

Tomar el mes de vacaciones al final de las 16 semanas de permiso por maternidad.

Solicitar reducción de jornada.

¿Quién cuidará de mi hijo?

Los bebés necesitan atención individual. Si no puede estar con su madre, lo mejor es que esté con su padre, sus abuelos u otros familiares, o con un canguro de confianza. No hay que temer que la abuela «le malcrie». El cariño nunca ha malcriado a nadie.

Si hay que dejarlo con otra persona, es importante darle tiempo para acostumbrarse. Que durante unos días, o mejor semanas, pueda pasar ratos con la madre y la persona que le cuidará, los tres juntos.

La guardería es el último recurso, sobre todo antes del año. Suelen coger muchos virus; y con más de tres bebés por cuidadora, es casi imposible prestarles la atención adecuada. Si ésta es la opción, entonces, más que nunca, la lactancia materna podrá ayudar a restablecer el contacto. Las defensas que pasan a través de la leche y el calor de la piel, le darán la protección física y emocional que tanto necesita.

¿Qué comerá mientras yo no esté?

Leche materna

Hasta los 6 meses, conviene tomar sólo leche materna. Se puede sacar a mano o con un sacaleches, conviene practicar unos días antes de volver al trabajo; al principio es normal que salga poco.

Se recomienda dar la leche al bebé con un vasito o una cucharita. No conviene usar un biberón: podría acostumbrarse y luego le costaría mamar.

La leche contiene anticuerpos y glóbulos blancos, resiste muy bien a los microbios; siempre se conservará mejor que la leche del biberón.

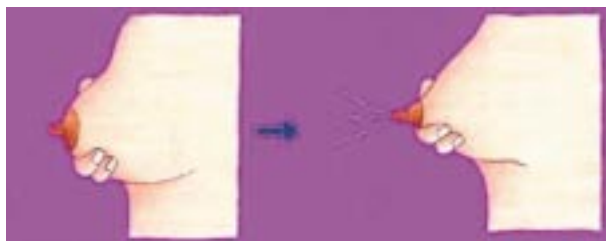
Otros alimentos

A partir de los seis meses, el bebé puede tomar las papillas mientras que la madre está fuera y dar el pecho cuando está en casa. Conviene que haga, al menos, de 5 a 7 tomas de pecho al día, para estar seguros de que toma toda la leche materna que necesita.

Se puede dar el pecho al levantarse, y otra vez justo antes de salir a trabajar, para que quede «bien satisfecho».

¿Cómo hacer una extracción manual de la leche?

Colocarse en un lugar tranquilo, lavarse las manos y coger el recipiente donde se vaya a guardar la leche (al principio será más fácil si tiene la boca ancha). Ponerse cómoda y coger el pecho entre los dedos como si fuera un bocadillo, el pulgar arriba y el resto de los dedos abajo, en la zona que está justo un poco más afuera de la areola, donde se sienten bajo la piel unas zonas engrosadas que son los conductos llenos de leche.



Apretar hacia adentro, como intentando juntar los dedos que presionan desde la parte inferior del pecho con el pulgar, que se apoya encima y, sin dejar de apretar, empujar hacia delante, hacia el pezón, como queriendo exprimir esos conductos. Sentir que la piel se desliza hacia delante sobre ellos y pensar en empujar la leche hacia fuera. Repetir este proceso varias veces, despacio, sin hacerse daño pero con firmeza. Intentar estar relajada, respirando con calma o pensando en el bebé. Es más fácil si se está un poco inclinada hacia delante. Al cabo de un rato empezarán a salir unas gotas de leche del pezón y, en dos o tres veces más, la leche saldrá a chorro,



por varios orificios del pezón, que irán cambiando si se varía la posición de los dedos de vez en cuando, para «exprimir» distintas zonas de la mama. Probar de vez en cuando a empezar el movimiento desde un poco más atrás.

Según como sean los pechos cada mujer puede ir aprendiendo su propia técnica. Se puede estar todo el rato que se quiera, según la cantidad de leche que se desee extraer, y después cambiar a la otra mama. Algunas mujeres lo logran la primera vez que lo intentan, han visto hacerlo a otras o alguien les ha enseñado en persona. No desanimarse si no sale leche, hay que intentarlo de nuevo en otro momento, sobre todo cuando esté el pecho lleno. Darse una ducha caliente y probar dentro de la bañera, inclinada hacia adelante, o pedir ayuda a otra madre que lo sepa hacer. Una vez cogido el truco es fácil, rápido, cómodo, barato y silencioso.

¿Cómo se conserva la leche extraída?

La leche madura recién exprimida y guardada en un recipiente cerrado se mantiene a temperatura ambiente a 25° C o menos durante unas 8 horas y en el frigorífico a 4° C o menos durante unos dos días.

La leche congelada, se conserva durante:

- 2 semanas en el congelador incluido dentro del frigorífico (*/**)**

- 3 meses en el congelador de puerta separada del frigorífico
- 6 a 12 meses en congeladores de tipo comercial a (-20° C)

La leche que no se va a usar antes de dos días, se puede congelar inmediatamente, y durará semanas o meses, según la potencia del aparato. Pero no se debe congelar la leche sobrante, que ya ha estado un día o dos en la nevera.

Normalmente, se da al bebé cada día la leche que se extrae el día anterior; la reserva de leche congelada es para «emergencias». Algunas madres se sacan la leche en el trabajo; otras prefieren hacerlo en casa, por la tarde (antes, durante o después de la toma). La leche se guarda en frascos pequeños, limpios, que cierran bien. Conviene anotar la fecha en el frasco.

Extracción con sacaleches

El procedimiento es el mismo que para la extracción manual, es decir, se comienza con el lavado de manos. Existen varios modelos. Como norma general un sacaleches debe realizar la succión de modo intermitente, y la fuerza de succión debe ser regulable. Los hay manuales, de pilas y con conexión a la red eléctrica. Si se necesita extraer la leche de forma habitual durante un tiempo, resultan más cómodos estos últimos, siguiendo las instrucciones del fabricante. Normalmente hay que situar el pezón en el centro de la copa de modo que no toque las paredes. Conviene empezar con potencias de succión baja, para no dañar el pecho.

Evitar los sacaleches manuales, que consisten en una perilla de goma unida a un embudo de plástico que se adapta al pecho. Son poco eficaces, la recogida de leche que permiten es difícil, así como su esterilización, que no se puede asegurar.

Derechos de la madre que trabaja fuera de casa

- Se puede disfrutar de 16 semanas sin ir a trabajar, a cargo de la Seguridad Social, siempre que se haya cotizado al menos 180 días en los siete años anteriores para las mayores de 26 años; 90 días entre 21 y 26 años y para menores de 21 años únicamente estar de alta, sin acreditar un período previo de cotización.



Pagarán el 100% de la base reguladora. La madre de mellizos o gemelos tiene derecho a 18 semanas, trillizos a 20 semanas.

- Es obligatorio dejar 6 semanas para después del parto. Las otras 10 semanas se pueden compartir con el padre de manera alternativa y simultánea, si ambos trabajan. También se puede disfrutar de este derecho a tiempo parcial, incorporándose al trabajo durante las horas que se decida.
- Si el bebé es prematuro o necesita ser hospitalizado después del parto se puede decidir tomar el permiso por maternidad a partir del alta hospitalaria del bebé, salvo las 6 semanas obligatorias después del parto.
- Se puede elegir cuándo empezar a disfrutar de este descanso, siempre que se respete el período mínimo de 6 semanas después del parto.

Permisos retribuidos

- Por lactancia. Hasta los nueve meses del bebé se dispone de una hora de lactancia, que se podrá dividir en dos fracciones sin reducción de sueldo. «Se puede acumular el permiso de lactancia en jornadas completas», porque ya se ha generalizado el derecho a hacerlo, no hay que pactarlo.
- Para exámenes prenatales y clases de preparación al parto.

- Nacimiento, hospitalización o enfermedad grave de un hijo o una hija.
- Bebé prematuro u hospitalización del bebé después del parto.

Reducción de jornada

«Hasta que los niños tienen 8 años se puede reducir la jornada laboral desde 1/8 hasta media jornada, con la reducción de salario correspondiente».

Excedencia

Tanto el padre como la madre tienen derecho a una excedencia no superior a tres años. Durante el primer año se tiene derecho a la reserva del mismo puesto de trabajo. En el segundo y tercero sólo se conserva el derecho a la reserva de un puesto del mismo grupo profesional o categoría equivalente.

Más información. En el folleto «Amamantar y trabajar fuera de casa» se puede solicitar en el Centro de Salud o en www.vialactea.org «Novedades de la ley de igualdad».

