

Inquietudes comunes sobre la lactancia materna

Para amamantar cuando esté trabajando o lejos de su niño

Recuerde...

- Avísele a su empleador que está amamantando.
- Tome una licencia tan prologada como le sea posible.
- Busque opciones laborales flexibles.
- Extráigase leche manualmente o usando un sacaleche.
- Almacene en lugar seguro y, si es necesario, congele y descongele la leche extraída.
- Esterilice el equipo de extracción en igual forma que los biberones y sacaleches.

Existen muchas opciones disponibles si trabaja o debe estar alejada de su niño.

- Hable con su empleador tan pronto como le sea posible, incluso desde el embarazo.
- Tome una licencia tan prolongada como le sea posible.
- Trabaje desde su casa.
- Trabaje con horarios reducidos.
- Disponga que alguien le lleve el bebé cuando necesite una toma.
- Use una guardería infantil cercana a su lugar de trabajo para poder llegar hasta su bebé y alimentarlo.
- Extráigase leche cuando se encuentra lejos del bebé y reemplace la toma con la leche extraída, que la tome en taza o en biberón.
- Para niños mayores de seis meses, siga amamantando y reemplace las tomas que falten con alimentos sólidos adecuados.
- Reemplace las tomas, mientras está lejos del bebé, con leche de fórmula y en las horas y los días en que no trabaje continúe amamantando.

Cómo extraer la leche materna

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Busque un lugar privado donde pueda sentarse, relajarse y que nadie la interrumpa.
3. Reciba la leche que se extrae en un recipiente esterilizado.
4. Estimule el reflejo de bajada para que la extracción resulte más sencilla (por ejemplo, masajéese el pecho con suavidad y relájese.)
5. Si necesita más leche, podrá intentarlo nuevamente más tarde.

Extracción manual

1. Coloque el pulgar y los dedos a ambos lados del pecho justo detrás de la aréola (la piel más oscura alrededor del pezón).
2. En forma rítmica apriétese el pecho con movimiento circular entre el pulgar y los dedos. Inténtelo dos veces por segundo con suavidad, especialmente si tiene el pecho muy lleno.
3. Se forman gotas de leche en el pezón. Luego del reflejo de bajada la leche empezará a brotar. Cuando se detenga el flujo, masajee la aréola con el pulgar y los dedos para vaciar los conductos mamarios.
4. Cambie de mano o de pecho cuando se canse.

Con sacaleche

1. Siga las instrucciones adjuntas al dispositivo.
2. Pida a quien se lo haya proporcionado que le muestre como funciona.
3. En muchas ocasiones resulta más rápido que la extracción manual pero no necesariamente obtendrá más leche.
4. Masaje el pecho en dirección al pezón mientras utiliza el sacaleche. Esto le ayudará a hacer salir la leche del pecho.

Cómo guardar la leche extraída

Vierta la leche extraída en una conservadora y llévela al refrigerador o al congelador en un recipiente esterilizado.

La leche materna puede:

- Mantenerse en el refrigerador de 3 a 5 días (4° C ó más baja). Debe guardarse al fondo del refrigerador, no en la puerta;
- Si la temperatura es menos de 26° C, la leche materna puede guardarse fuera del refrigerador (si es necesario) de 6 a 8 horas. Si tiene refrigerador, guarde la leche allí.
- Mantenerla congelada en el congelador separado del refrigerador hasta tres meses. La leche materna guardada en el congelador dentro del refrigerador sólo podrá mantenerse por dos semanas.
- Mantenerla congelada en el congelador (-18° C o menor) de 6 a 12 meses.

Transporte la leche materna en conservadora con hielo y llévela al refrigerador tan pronto como le sea posible.

Otras indicaciones

- Etiquete con fecha y hora antes de congelar.
- Cuando necesite, utilice primero la leche más antigua.
- Enfríe la leche materna recién extraída antes de mezclarla con leche enfriada o congelada.
- Descongele la leche congelada sumergiendo el recipiente en agua tibia mezclando bien. Usar dentro de las 24 horas.

Consejos

- Esterilice los biberones y sacaleches con métodos químicos, de ebullición o vapor.
- Nunca vuelva a congelar ni a recalentar la leche materna.
- Luego de alimentar al bebé, el sobrante de la leche extraída deberá desecharse.
- NO descongele la leche materna en el microondas.

Agradecimientos

Esta información está confeccionada conforme a las *Guías de Alimentación Infantil* y las *Guías de Régimen Alimenticio para Niños y Adolescentes de Australia*, preparadas por el Consejo Nacional de Salud e Investigación Médica

Se basa además en información obtenida en gran medida de:

- *Guía de alimentación para bebés y niños que empiezan a caminar*, Departamento de Nutrición y Dietética, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Lactancia materna: Una guía sencilla para ayudarle a sentar las bases de la lactancia materna*, Servicio Comunitario de Salud Infantil, Hospital Royal Children's y Servicio Sanitario del Distrito, 2004.
- *Cómo crecer fuerte: La alimentación suya y del bebé*, Servicios de Salud Pública, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.
- *Nutrición infantil óptima: Guías basadas en la evidencia 2003-2008*, Ministerio de Salud de Queensland, 2003.

Esta ficha descriptiva es también el resultado de la colaboración y el esfuerzo de muchos profesionales de la salud de Queensland. Apreciamos enormemente la ayuda brindada.