

Tips para amamantar en el regreso al trabajo

por: Ana Laura del Pino | Obstetra Partera
Asesora en Lactancia Materna

LA LACTANCIA MATERNA ES ESENCIAL PARA TU BEBÉ, PRINCIPALMENTE EN SUS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA; DURANTE ESTA ETAPA NO NECESITAN NINGÚN OTRO AGREGADO COMO AGUA U OTRO ALIMENTO. ADEMÁS DE SER SU PRINCIPAL FUENTE DE ALIMENTACIÓN, GENERA DEFENSAS Y REDUCE LA MORBILIDAD Y MORTALIDAD POR ENFERMEDADES INFECCIOSAS. TAMBIÉN SE ADAPTA A SUS NECESIDADES Y ETAPAS DE CRECIMIENTO MODIFICANDO SU COMPOSICIÓN.

La OMS recomienda, si es posible, por lo menos dos años de lactancia, o hasta que el binomio madre-hijo lo decida.

TAMBIÉN AYUDA A MAMÁ...

Además del vínculo que se genera con tu bebé, favorece la contracción uterina por la acción de la oxitocina, que además de actuar en la eyección de la leche, participa simultáneamente en la involución uterina luego del nacimiento, algo muy importante para evitar hemorragias y volver al estado pre concepcional.

También amamantar ayuda a la reducción del peso corporal ganado por el embarazo, y muchos estudios prueban que participa en la prevención del cáncer de mama y de ovario.

Pese a tener todos estos fundamentos a favor, nos encontramos con que existen muchas causas de destete, entra las cuales una de las principales es el trabajo materno, por esto te dejamos algunos tips para ayudarte en tu regreso al trabajo.

En donde lo realices, debes contar con un lugar apropiado para la extracción de la leche (Ley N°19530). Debe ser un área independiente, con una silla o sillón confortable, debes estar cómoda. Tiene que contar con una pileta para higiene de manos, alcohol en gel y toallas de papel, una heladera y debe estar lejos del baño; finalmente debes tener tu kit personal de extracción.

Se recomienda que lleses objetos personales de tu bebé, una foto o un vídeo para que sea un estímulo al momento de la extracción.

Trata de conservarla en cantidades pequeñas (entre 50 y 100 ml), por lo menos al comienzo mientras el bebé es pequeño, para tener la proporción adecuada al momento de descongelar y que no se desperdicie ni un poquito.

En lo posible, consérvala en frascos de vidrio previamente esterilizados y con tapa de plástico, rotulados con la fecha de extracción, y no los llenes hasta el máximo, deja siempre un espacio.

La misma puede ser conservada en heladera profunda -no en la puerta- por 48 horas, en congelador por 15 días, y en freezer de tres a seis meses.

Una vez que la descongelas, debes utilizarla ese mismo día, pasadas 24 horas debe ser descartada.

Debes descongelar la leche en forma progresiva; puede ser bajándola primero desde el freezer a la heladera la noche previa, o colocándola bajo el chorro de agua caliente de la canilla.

El cuidador puede ofrecerle la leche materna en un vasito o una jeringa (para evitar generar la confusión tetina-pezón con el biberón).

Nunca debes hervirla ni descongelarla en microondas; esto hace que pierda propiedades.

Puedes comenzar con tu banco de leche al menos un mes antes de tu regreso al trabajo. Es importante mantener la frecuencia de extracción (cada 3-4 hrs) para no perder la producción. Siempre la cantidad de leche materna que obtengas con el extractor va a ser menor que la que tome tu bebé, ya que ningún estímulo es como su boca. Un buen extractor puede ayudar, eligiéndolo de acuerdo al diámetro de tu pezón.

Espero que estos pequeños tips ayuden un poco en este proceso difícil al principio, que es el reintegro laboral y que provoca tanta angustia en las mamás. Es importante destacar que el complemento debe ser utilizado solo cuando es realmente necesario, pero que no es el final de lactancia el tener que utilizarlo, ni la misma se vuelve menos alimento por ello.