
Estoy amamantando y voy a volver a trabajar

En primer lugar, si está leyendo estos consejos: ¡Enhorabuena, va a volver al trabajo de nuevo y está alimentando a su hijo con el mejor alimento, la leche de su madre!

La [reincorporación al trabajo](#) suele estar acompañada de sentimientos encontrados. Por un lado, la satisfacción de volver a trabajar y, por otro, el de la preocupación por dejar a su hijo con otra persona y la duda de si podrá compaginar el trabajo y la lactancia.

Muchas madres en el mundo lo hacen. Siempre han sido ellas las que han buscado y encontrado los trucos para que se haga de la mejor forma posible. Por esto, es bueno contactar con un grupo de apoyo a la lactancia o de madres para compartir inquietudes, preocupaciones y trucos para resolverlas.

Aunque cada familia tiene sus peculiaridades, vamos a dar una serie de consejos para poder trabajar y seguir dando el pecho.

¿Voy a volver a trabajar, cómo me organizo?

Cada familia tiene una situación diferente y dependeremos de muchos factores a la hora de organizarnos, como por ejemplo nuestro trabajo (tipo de trabajo y distancia), del bebé (edad en ese momento), de los cuidadores (si existe apoyo familiar o no) o de la economía familiar, entre otras muchas.

Por tanto, nuestro objetivo es aportar información para que cada familia elija libremente la situación que mejor se adapte a ella.

¿Cuáles son las políticas públicas actuales?

- *Permiso por nacimiento y cuidados del menor*

Actualmente (desde 1/01/2021) cada progenitor disfrutará de 16 semanas, las 6 primeras de obligado cumplimiento para ambos y las otras 10 se podrán distribuir durante los 12 meses siguientes al nacimiento. Es un derecho individual intransferible.

- *Permiso por cuidado del lactante*

Previamente denominado “permiso por lactancia”, consiste en el derecho que tienen ambos progenitores hasta que el bebé cumpla 9 meses para disfrutar de una de estas tres opciones:

- Ausentarse del trabajo una hora, que se podrá dividir en dos fracciones.

- Reducir su jornada media hora al principio o al final.

- Acumular el permiso en jornadas completas cuando así lo permita el convenio colectivo o cuando así se acuerde con el empresario.

- *Reducción de jornada o excedencia por cuidado del menor.*

El gran inconveniente de estas opciones es que lleva a una pérdida del salario, mientras se disfrute de ellas. En el primer caso, se podría disfrutar hasta que el hijo cumpla 12 años, mientras que en el segundo caso únicamente los tres primeros años.

¿Qué edad tendrá mi bebé?

- Si el bebé tiene menos de 17 semanas:

En este caso, el bebé únicamente podrá tomar leche, por lo que tenemos varias opciones:

- Si queremos continuar con lactancia materna:
 - Directa: si puede tomar en el trabajo materno o posibilidad de desplazamiento de la madre al lugar donde se encuentre el bebé (teletrabajo, cercanía del lugar del trabajo, hora de lactancia...). Esta situación, por desgracia, es la menos probable.
 - Diferida: realizar extracciones de leche previamente (realizando un banco de leche) y ofrecerla en ausencia de la madre.
 - Ayuno: algunos lactantes ayunan en ausencia de su madre, hasta que pueden ser amamantados al pecho, esta opción es posible siempre y cuando sean pocas horas.
- Si ninguna de las opciones anteriores es posible, se administrará leche artificial tipo 1.

- Si el bebé tiene más de 17 semanas:

En este caso, se podría iniciar la alimentación complementaria (aunque lo ideal sería esperar a los 6 meses) y ofrecerla en ausencia de la madre, para que cuando llegue las tomas que hagan sean de pecho.

Antes de los 6 meses, la alimentación complementaria se ofrecerá adaptada o triturada.

¿Quién cuidará al niño?

Cuanto más individualizado sea el cuidado del niño será mejor para él. Por eso después de su madre, la mejor opción es la del padre. Después, un familiar cercano o una persona de confianza. En muchas ocasiones, esto es imposible y será una guardería la que se ocupe del cuidado del niño.

Es recomendable que la persona que vaya a ocuparse del cuidado del niño se familiarice con él y también con el manejo de la leche materna y la forma de ofrecérsela (vaso, cuchara, biberón...).

¿Cómo planifico mi banco de leche casero?

1. ¿Cuándo empezar?

En cuanto sepas que será necesario, a veces es necesario un margen de tiempo para aumentar la producción

láctea. En los primeros días la cantidad suele ser mucho menos de lo esperado. Eso es normal, poco a poco la cantidad será mayor.

2. ¿Cómo extraer la leche?

La extracción de leche se puede hacer de forma manual o con un sacaleches, que puede ser manual o eléctrico (de elección si hacemos varias extracciones diarias).

Son más efectivas extracciones frecuentes que prolongadas, incluso puede ser útil extracciones nocturnas.

3. ¿Cuándo extraer la leche?

Cualquier hora puede ser buena. Es importante que la madre esté relajada y no se sienta forzada a extraer una cantidad determinada. Lo puede hacer una o varias veces al día, dependiendo de la cantidad de leche o de sus necesidades particulares.

Es una buena opción extraer la leche de un pecho mientras el niño mama del otro. La leche fluye mejor y en mayor cantidad, pues el estímulo del bebé es más potente.

También será necesaria la extracción en el lugar de trabajo, sobre todo si la madre pasa muchas horas lejos de su hijo. En ese caso cualquier momento puede ser bueno, buscando un lugar agradable y cómodo para ella.

La leche extraída a temperatura ambiente puede mantenerse entre 4 y 10 horas, dependiente de la temperatura. Si estamos en el trabajo y no tenemos disponibilidad de nevera, podremos usar una nevera portátil con frigolines (aporta unos 15°C), donde podríamos conservarla hasta 24 horas, y además no serviría para su transporte hasta casa.

4. ¿Cuánta leche extraer?

Lo ideal es ir haciendo un pequeño banco de leche antes de volver al trabajo, eso dará tranquilidad a la madre y a las personas que cuiden al bebé.

Si la madre va a pasar muchas horas fuera de casa comenzará a extraerse leche antes e intentará hacer un banco de leche lo más grande posible. Si el bebé sólo va a necesitar una o dos tomas al día, puede almacenar leche unas semanas antes y congelarla. Después irá extrayéndola cada día y refrigerándola para darla al día siguiente.

5. ¿Cómo conservar la leche?

Se puede [conservar la leche](#) en envases aptos comercializados para el consumo alimentario (de elección los de cristal, las bolsas de plásticos corren el riesgo de perforaciones y posible contaminación).

Los envases deben lavarse con agua y jabón y dejarse secar al aire (también puede usarse lavavajillas). Lo mejor es conservar la leche en envases pequeños para no desperdiciarla. Se puede almacenar conjuntamente la leche de diferentes extracciones, juntándolas cuando estén a la misma temperatura.

Nunca se debe llenar el recipiente donde vamos a congelar la leche, hay que dejar aproximadamente unos 2 cm, porque la leche congelada ocupará ese espacio.

Debemos rotular los envases con la fecha de extracción y usar antes los más antiguos.

6. ¿Cuánto tiempo puede tener la leche congelada?

- En nevera doméstica (2-6°C): no más de 72 horas (nunca en la puerta de la nevera).
- En un congelador dentro de la misma nevera: 2 semanas.
- En un congelador que es parte de la nevera pero con puertas separadas (tipo combi): 3-4 meses
- En un congelador separado, de 3* o más, con temperatura constante de -19 o C o inferior: 6 meses.

7. ¿Cómo descongelo la leche?

La mejor forma de descongelación sería hacerlo en la nevera, teniendo en cuenta que ha de ser consumida en las próximas 24 horas. Si se necesita de forma urgente y no tenemos tiempo, se puede descongelar “al baño María” en agua templada (37-40°C), sin hervir. Nunca debe hacerse en microondas, pues la distribución del calor es irregular.

Una vez descongelada, no podemos volver a congelar la leche.

¿Tengo que entrenar al bebé antes para darle mi leche u otros alimentos?

No hay que entrenarlo para que se acostumbre a tomar la leche con biberón u otros métodos ni otros alimentos. La madre no debe dejar de darle tomas de pecho para este entrenamiento. Es recomendable que mientras esté con su hijo le dé el pecho a demanda.

En la siguiente tabla se muestra el tiempo de conservación según la leche y el congelador:

TIPO DE LECHE	T° Ambiente	Frigorífico (0-4°C)	Congelador dentro de la nevera (-15°C)	Congelador c/puerta separada ***combi (-18°C)	Congelador Independiente **** (-19°C)
Calostro	27-32°C: 12h	5 a 8 días	2 semanas		
Recién extraída y guardada en envase cerrado	Hasta 15°C: 24 h A 19-22°C: 10 h Hasta 25°C: 4-6 h	Preferible no más de 48h Hasta 8 días (nunca en la puerta)	2 semanas	3 - 4 meses	6 meses o más
Descongelada lenta en frigorífico y sin usar	Lo que dure la toma	24 horas desde descongelación. Después hay que tirarla	NO VOLVER A CONGELAR		
Descongelada con agua caliente	Lo que dure la toma	4 horas	NO VOLVER A CONGELAR		

Tabla I.- Conservación de la leche

Enlaces útiles

- [AELAMA. Incorporación de la madre que amamanta al trabajo \[Internet\] 2021.](#) (PDF)
- [AELAMA. Incorporación de la madre que amamanta al trabajo \[Internet\] 2021](#) (DIPTICO)
- [Lactancia y reincorporación al trabajo remunerado.](#) En: *Alba Lactancia materna*
- [¿Qué supone trabajar en una empresa que apoye la lactancia materna?.](#) En: *Comité de Lactancia Materna de la AEP*, 2015



Autor del artículo original:
• [José Manuel Martín Morales](#)

Última fecha de actualización: 21-12-2021

Autor/es:

- [Marta Martínez Carretero](#). Médico Interno Residente de Pediatría.. HMI Virgen de las Nieves. Granada.
- [M^a Vega Almazán Fernández de Bobadilla](#). Peditra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)

