

# **Making It Work–Lactancia y Trabajo**

Miembros de la familia que apoyan la lactancia materna





## **Making It Work– Lactancia y Trabajo:**

### **Miembros de la familia que apoyan la lactancia materna**

El apoyo de los miembros de la familia puede ayudar a facilitar que las nuevas mamás continúen amamantando... incluso después de que regresen al trabajo o a la escuela. Este apoyo sigue siendo un factor importante para la totalidad del trayecto de la lactancia. ¡Así es como puede ayudar!

Cita sugerida: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública. 2020. *Making It Work – Lactancia y Trabajo: Miembros de la familia que apoyan la lactancia materna*. Raleigh, Carolina del Norte.

Las herramientas “Making It Work” sobre lactancia y trabajo de Carolina del Norte, adaptadas con el permiso del Departamento de Salud del Estado de Nueva York, proporcionan información esencial para que los empleadores, las madres, sus familias y los defensores de la comunidad apoyen la lactancia materna.

## Beneficios de la lactancia<sup>1</sup>

### Los estudios de investigación muestran que los bebés lactantes:

- Tienen menos infecciones de oído e infecciones de las vías respiratorias
- Tienen menos problemas de digestión y son menos propensos a padecer estreñimiento
- Son menos propensos a desarrollar cáncer o diabetes a lo largo de su vida
- Son menos propensos a sufrir de obesidad más adelante en la vida
- Tienen menos probabilidades de morir a causa del síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

### Los estudios de investigación muestran que las madres que amamantan:

- Tienen más probabilidad de quemar hasta 500 calorías al día, lo cual ayuda a las madres a recuperar el peso que tenían antes del embarazo
- Tienen menor riesgo de trastornos del estado de ánimo posparto
- Pueden ser menos propensas a desarrollar cáncer de mama o de ovario
- Pueden ser menos propensas a contraer diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares

## Qué necesitan las familias que amamantan

Muchas mujeres continúan amamantando después de regresar al trabajo o a la escuela. ¿Cómo es posible? Las madres amamantan a sus bebés cuando están en casa y se extraen leche con un sacaleches o con la mano cuando están lejos del bebé. Esto es necesario para ayudar a las madres a seguir produciendo leche y les permite dar su leche a su bebé cuando están fuera. Su apoyo ayudará a las madres a sentirse seguras y relajadas sabiendo que están dando a su bebé lo mejor que pueden, incluso después de que regresen al trabajo.

1. Victora C, Bahl R, Barros A, França G, Horton S, Krasevec J, Murch S, Sankar M, Walker N, Rollins N. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. The Lancet. 2016; 387(10017), 475-490.

## Todos los miembros de la familia pueden ayudar

Las madres dependen de las personas más cercanas a ellas—su familia— para el apoyo con la lactancia, especialmente cuando regresan al trabajo o a la escuela.

**El padre/la pareja.** Usted tiene el rol de hacer que la madre se sienta especial e importante. Ayúdela a sentir su amor y apoyo emocional. Dígale que está orgulloso de ella por haberle dado a su bebé un inicio de vida tan saludable. Regresar al trabajo también añade nuevas tareas a su día, lo que puede hacerla sentir cansada. Su ayuda y apoyo en casa facilitará las cosas.

**Abuelos.** Las madres buscan en sus propios padres ánimo y apoyo. Aunque no haya amamantado, puede mostrarle que está orgullosa de ella. A muchos nuevos abuelos les gusta hacerse cargo del bebé, pero preguntarle a las nuevas madres en qué necesitan ayuda es un gran primer paso para proporcionarles el apoyo que necesitan. Es posible que necesite que le cocinen la comida, que le ayuden a lavar la ropa, o que quiera que cuide al bebé mientras se baña o sale a caminar. Encuentre pequeñas formas de mostrarle que está orgulloso de ella. ¡Nunca lo olvidará!



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

### Aquí hay algunas cosas que los miembros de la familia pueden hacer para disfrutar del tiempo con el bebé:

- Sostener al bebé cerca
- Llevar al bebé a pasear
- Leerle al bebé
- Jugar con el bebé
- Mecer al bebé
- Bañar al bebé
- Vestir al bebé con ropa bonita
- Cantarle al bebé

## ¿Sabía usted?

**Cargar al bebé en brazos no es malcriarlo.** Cargar a los bebés en brazos ayuda a que sean más independientes más adelante porque su necesidad de proximidad física se cubre mientras son jóvenes y aún se están desarrollando. Dejar que los bebés lloren en realidad aumenta sus niveles de estrés.

**Los bebés no entran en un estado de sueño profundo hasta 20-30 minutos después de dormirse.** Si el bebé se despierta cuando lo acuesta, intente sostenerlo y mecerlo durante unos 20 minutos primero.

**La mejor manera de producir leche es amamantando.** Cuanto más amamante una madre, más leche producirá. Puede aumentar la cantidad de leche amamantando, extrayéndola o exprimiéndola manualmente con más frecuencia.

**Los bebés no necesitan ningún otro alimento aparte de la leche materna hasta que tienen 6 meses.**

**Las mujeres que amamantan pueden perder más fácilmente el peso del embarazo.**

*“Mi hija es la madre de una bebé de 15 semanas. Está haciendo todo lo que puede para darle a su bebé un inicio de vida saludable, incluida la lactancia materna.”*

—Abuela, condado de Chatham

*“Como abuela de 5 niños, yo les digo que ayudemos a las madres que quieren amamantar. Las acerca al bebé y lo mantiene saludable.”*

—Abuela, condado de Wake



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

## Ayude a que la madre se prepare para regresar al trabajo o la escuela

- Prepare las comidas y ayude con las tareas domésticas comunes como limpiar o lavar la ropa para que las madres puedan descansar lo suficiente.
- Limpie la bolsa de pañales del bebé y repóngala con pañales y ropa limpia.
- Limpie las piezas del sacaleches para que la madre pueda concentrarse en el bebé y en otras tareas importantes.
- Prepare al bebé para la visita al proveedor de cuidados infantiles para que la madre disponga de un poco más de tiempo para prepararse o para darle un poco más de leche al bebé antes de irse a trabajar.
- No se olvide de consultar siempre con la madre para saber otras formas específicas en las que puede ayudar. Ella podrá decirle las mejores formas en que usted puede ayudarla.



## Formas de ofrecer apoyo adicional

- Dígale a una madre lactante que está orgulloso(a) de ella. Por ejemplo:
  - “Qué gran madre eres al darle a tu bebé un buen inicio en la vida”.
  - “Es obvio lo mucho que amas a nuestro bebé. Me hace sentir muy orgulloso(a). ¿Qué puedo hacer para facilitarte las cosas?”
- Anímela a seguir amamantando durante todo el tiempo que desee. Le está dando al bebé un regalo que le durará toda la vida.
- Recuérdele que descanse y coma alimentos saludables para que tenga más energía.
- Fomente su enfoque en el tiempo en familia, ya que los bebés crecen demasiado rápido.
- Anímela a buscar ayuda si tiene preguntas o preocupaciones sobre la lactancia. Si no tiene tiempo para hacerlo, pregúntele si desea que le ayude a encontrar recursos o alguien con quien hablar.
- Para encontrar apoyo de una asesora de pares, una consultora de lactancia u otro profesional, pregunte en el hospital local o en el departamento de salud local para obtener información, o visite:
  - [ncbfc.org/perinatal-region-map](http://ncbfc.org/perinatal-region-map) para encontrar recursos cerca de donde vive.
  - [uslca.org/resources/find-an-ibclc](http://uslca.org/resources/find-an-ibclc) para encontrar una consultora de lactancia de la Asociación de Consultores de Lactancia de los Estados Unidos.
  - [portal.ilca.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory\\_id=18&pageID=4349](http://portal.ilca.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=18&pageID=4349) para encontrar una consultora de lactancia de la Asociación Internacional de Consultores de Lactancia.



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

### ¿Sabía usted?

**Entre 15 y 20% de todas las madres primerizas experimentan una significativa tristeza, ansiedad o depresión en el año siguiente al nacimiento de un nuevo bebé. Si tiene dificultades, no está sola. Anímela a hablar de sus sentimientos con su médico. Con la ayuda de su médico y con el apoyo adecuado, pronto empezará a sentirse mejor. Para obtener más información sobre la depresión posparto, visite: [postpartum.net](http://postpartum.net).**

## Si va a cuidar al bebé



Muchas abuelas, padres, parejas y parientes cuidan al bebé cuando la madre regresa al trabajo. Si planea ayudar con el bebé, aquí tiene algunos consejos para que sea más fácil e incluso más gratificante.

### Alimentar a un bebé lactante

- Los bebés lactantes comen cuando tienen hambre y paran cuando están llenos. Siga las señales de hambre del bebé en lugar de un horario. Nunca fuerce al bebé a tomar el biberón. Está bien si no lo termina. Si nota que esto ocurre regularmente, prepare biberones con menores cantidades de leche para que no se desperdicie.
  - Los bebés lactantes pueden comer menos en cada comida, y comer con más frecuencia. Esto se debe a que la leche humana se digiere muy fácilmente. También toman diferentes cantidades en cada toma.
  - Si va a utilizar un biberón para alimentar al bebé, intente ofrecérselo cuando el bebé no tenga demasiada hambre o esté tan molesto, o cuando todavía tenga un poco de sueño.
- Dejar correr un poco de agua tibia sobre el biberón también puede ayudar; los bebés lactantes no están acostumbrados a las tetinas frías.
  - Para obtener más información sobre la alimentación perceptiva, visite [sph.unc.edu/cgbi/responsive-feeding](https://sph.unc.edu/cgbi/responsive-feeding).
  - Los bebés lactantes están acostumbrados a ser cargados y a sentir la cercanía de la piel de la madre cuando se alimentan. Sostenga al bebé cerca suyo cuando le esté dando el biberón. En lugar de empujar la tetina dentro de la boca del bebé, toque el labio inferior del bebé y espere a que abra la boca para introducirla.
  - Nunca apoye un biberón o deje al bebé solo mientras toma el biberón.
  - A los bebés les encanta acurrucarse. No se sorprenda si el bebé actúa como si tuviera hambre después de haber tomado el biberón. Es posible que no necesite más comida, sino que quiera seguir en brazos.



## Apoyo a la madre

- Si está cuidando al bebé solo por una o dos horas, trate no darle un biberón completo. Los pechos de la madre pueden sentirse muy llenos y es posible que quiera amamantar de inmediato cuando llegue.
- Si el bebé tiene hambre, trate de calmarlo de otras maneras, o simplemente ofrézcale una cantidad muy pequeña para que se tranquilice antes de que llegue la mamá.
- Si la madre va a pasar a buscar al bebé por su casa, proporcíonele espacio para amamantarlo allí antes de que se vaya. Hable con ella cuando deje al bebé para que lo cuide, así sabrá cuándo le gustaría que lo alimentara.
- Para más ideas, visite [wicbreastfeeding.fns.usda.gov/friends-and-family](http://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/friends-and-family).



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS



## Cómo manipular la leche humana

No hay problema en manipular la leche materna, también conocida como leche humana. Es un alimento para el bebé que está lleno de ingredientes que combaten las infecciones, por lo que no es necesario usar guantes ni tomar precauciones especiales.

La leche humana no se parece a la fórmula infantil. Puede parecer acuosa, tener un tinte azulado, o puede parecer amarilla cuando se congela. La nata subirá a la parte superior de la leche cuando esté guardada. Remueva suavemente la leche para mezclarla antes de dársela al bebé.

La leche humana puede almacenarse en un refrigerador o congelador y descongelarse según sea necesario para satisfacer las necesidades del bebé. Siga cuidadosamente las directrices para la manipulación y el almacenamiento de la leche humana que se indican a continuación. Las madres que amamantan trabajan duro para extraer su leche, ¡y es demasiado valiosa para desperdiciarla!

### Directrices para la manipulación y el almacenamiento de la leche humana<sup>2,3</sup>

Ubicación	Duración:	Orientación
Mesada, mesa	hasta 4 horas si es fresca; 1-2 horas descongelada después de haber estado congelada	Cubrir los recipientes y mantenerlos en un lugar fresco; cubrir el recipiente con una toalla fresca puede mantener la leche más fría.
Bolsa térmica aislada	hasta 24 horas	Mantener en todo momento los paquetes de hielo en contacto con los recipientes de leche; limitar la apertura de la bolsa térmica.
Refrigerador	hasta 4 días si es fresca; hasta 1 día descongelada después de haber estado congelada	Guardar la leche al fondo del compartimento principal del refrigerador.
Congelador		
Compartimento del congelador de un refrigerador	hasta 2 semanas	Almacenar la leche al fondo del congelador donde la temperatura es más constante.
Congelador del refrigerador con puertas separadas	hasta 6 meses	
Congelador separado horizontal o vertical	hasta 12 meses	
<b>Leche que sobró de una alimentación (el bebé no terminó el biberón): Usarla dentro de las 2 horas después de que el bebé termine de alimentarse, o desecharla.</b>		

2. Academia de medicina de la lactancia. (Revisado en 2017) Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full-Term Infants. Princeton Junction, Nueva Jersey: Academia de Medicina de la Lactancia.

3. Proper Storage and Preparation of Breast Milk. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm). Actualizado el 6 de agosto de 2019. Último acceso: 27 de agosto de 2019.

## Recuerde<sup>2</sup>

- Si hay leche descongelada, úsela primero. Si utiliza leche congelada, asegúrese de que sigue estando buena según las pautas de almacenamiento y manipulación. También verifique si hay leche que está cerca de su vencimiento para usar primero.
- Si va a añadir leche fresca a un contenedor de leche congelada, refrigérela primero ya que la leche fresca está caliente y puede causar que la leche congelada comience a descongelarse.
- Descongele la leche congelada en el refrigerador o agitando el biberón en un tazón de agua tibia. NUNCA ponga la leche materna en el microondas.
- Una vez que la leche se calienta, úsela inmediatamente.
- No vuelva a congelar la leche una vez que se haya descongelado.



## ¡WIC le ayuda!

Para obtener más información sobre la lactancia materna, visite: [nutritionnc.com/edres/index.htm](http://nutritionnc.com/edres/index.htm)

o encuentre su agencia local de WIC: [nutritionnc.com/wic/directory.htm](http://nutritionnc.com/wic/directory.htm)

Refiera a un miembro de la familia al programa WIC aquí: [nutritionnc.com/wic/wic-referral.asp](http://nutritionnc.com/wic/wic-referral.asp)

Para más información sobre el cuidado de un bebé lactante, consulte toda la serie de herramientas **Making It Work – Lactancia y Trabajo**.



**Making It Work – Lactancia y Trabajo:**  
Miembros de la familia que apoyan la lactancia materna

[ncbfc.org/making-it-work](http://ncbfc.org/making-it-work)



NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**

