

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

Mamás lactantes que regresan  
al trabajo o a la escuela





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

**Mamás lactantes  
que regresan  
al trabajo o a la  
escuela**

**Las mamás PUEDEN seguir  
amamantando después de  
regresar al trabajo o a la escuela.  
¡Aquí les explicamos cómo!**

*Cita sugerida: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública. 2020. *Making it Work – Lactancia y Trabajo: Mamás lactantes que regresan al trabajo o a la escuela.* 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 mamás 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

*“Al principio me resultó muy difícil estar lejos de mi bebé y tener que extraerme leche cada 2 o 3 horas para mantener el ritmo de la lactancia, pero con el tiempo se hizo más fácil. Tuve mucho apoyo de mi supervisor y mis compañeros de trabajo. Pude cerrar la puerta de mi oficina y extraerme leche cuando lo necesitaba. También ayudó el hecho de que tuviera otra compañera de trabajo amamantando y extrayéndose leche al mismo tiempo que yo, así que nos tomábamos un descanso juntas y nos extraíamos leche”.*

—Madre trabajadora a tiempo completo, Condado de Robeson

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.

## El apoyo a la lactancia en su lugar de trabajo es su derecho

Es la ley. El 23 de marzo de 2010 se aprobó la Ley de Atención Asequible. La sección 7 de la Ley de Normas Laborales Federales (FLSA) exige que los empleadores brinden a las empleadas no exentas (por hora) lo siguiente:

- Tiempo de descanso razonable para que una empleada se extraiga leche materna para su hijo lactante hasta un año después del nacimiento
- Un espacio privado, que no sea un baño, protegido de la vista y sin la intrusión de compañeros de trabajo ni del público\*

En Carolina del Norte, la Oficina de NC de Política de Lactancia de Recursos Humanos del Estado para los empleados estatales, en vigor desde el 1 de julio de 2010, establece que “es política del Gobierno del Estado de Carolina del Norte ayudar a las madres trabajadoras en la transición de vuelta al trabajo tras el nacimiento de un bebé proporcionando apoyo a la lactancia. Un programa de apoyo a la lactancia permite que la madre se extraiga leche materna periódicamente durante la jornada laboral.” Para más información, visite: [oshr.nc.gov/policies-forms/workplace-wellness/lactation-support](http://oshr.nc.gov/policies-forms/workplace-wellness/lactation-support).

No tenga miedo de pedir apoyo para continuar amamantando después de que regrese al trabajo. ¡Es su derecho!

Puede obtener más información sobre estas leyes en: Wage and Hour Fact Sheet #73 “Break Time for Nursing Mothers under the FLSA”: [dol.gov/agencies/whd/nursing-mothers](http://dol.gov/agencies/whd/nursing-mothers)

\*Las empresas que emplean a menos de 50 personas pueden solicitar una exención por dificultades excesivas.

## El apoyo a la lactancia es bueno para las empresas<sup>2</sup>



Un entorno laboral propicio para la lactancia, con instalaciones adecuadas, ayuda a que las madres puedan seguir amamantando después de regresar al trabajo. Las políticas favorables a la lactancia materna también son buenas para las empresas. Las empresas de todo Estados Unidos han aprendido que los espacios de lactancia en el trabajo producen un retorno de la inversión de 3 a 1 que se atribuye a:

- Menores costos de atención médica
- Menos ausencias relacionadas con las enfermedades de los hijos
- Menores tasas de rotación
- Mejora de la productividad y la lealtad de los empleados

2. The Business Case for Breastfeeding. 2008 Washington, D.C. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud y Maternidad. [womenshealth.gov/files/documents/bcfb\\_business-case-for-breastfeeding-for-business-managers.pdf](http://womenshealth.gov/files/documents/bcfb_business-case-for-breastfeeding-for-business-managers.pdf)

## PUEDE amamantar y trabajar

Muchas madres amamantan después de regresar al trabajo. Estos son algunos de sus consejos para que sea más fácil.

### Durante el embarazo

- Dígale a su supervisor que planea amamantar. (Vea “Mi plan de lactancia y trabajo” en la página 18.)
- Asista a una clase de lactancia proporcionada por el hospital, la agencia local de WIC o un grupo comunitario, como la Liga de la Leche. Invite a su pareja, a su madre y a otras personas de apoyo de su familia para que sepan cómo ayudar.
- Si tiene la opción de elegir el lugar donde dará a luz a su bebé, elija dar a luz en un centro que sea apto para la lactancia. Descubra las opciones en su área visitando [babyfriendlyusa.org](http://babyfriendlyusa.org) o [nutritionnc.com/breastfeeding/bf-mat-center-awardees.htm](http://nutritionnc.com/breastfeeding/bf-mat-center-awardees.htm).



SOURCE: UNITED STATES BREASTFEEDING COMMITTEE

### Durante la licencia de maternidad

Empiece bien la lactancia en el primer mes para que tenga más opciones cuando regrese al trabajo. Aquí le explicamos cómo:

- Intente tomar al menos 6 semanas de licencia de maternidad, si es posible, para que pueda recuperarse del parto. Esto le dará a usted y al bebé un buen inicio de la lactancia.
- Alimente al bebé directamente del pecho durante al menos 4 semanas o más para que su cuerpo se acostumbre a producir leche.
- Amamante siempre que el bebé muestre señales de que está con hambre o al menos 8 veces cada 24 horas.
- Intente evitar el uso de chupetes o biberones durante el primer mes. La introducción temprana de los biberones podría dificultar el agarre o reducir la producción de leche. Tampoco querrá perderse ninguna de las señales de hambre del bebé.
- Muchos empleadores ofrecen licencia parental remunerada. En Carolina del Norte, muchas empleadas del estado que dan a luz tienen derecho a 8 semanas de licencia de maternidad remunerada. Para más información, visite: [oshr.nc.gov/state-employee-resources/benefits/work-life-balance/paid-parental-leave](http://oshr.nc.gov/state-employee-resources/benefits/work-life-balance/paid-parental-leave)

### Antes de regresar al trabajo

- Aproximadamente 2 semanas antes de regresar al trabajo, comience con 1 o 2 sesiones de extracción de leche por día para adaptarse a la extracción. Un buen momento para extraerse leche es después de las tomas matinales o cuando sienta los pechos más llenos.
- Aproximadamente 2 semanas antes de regresar al trabajo, comience a alimentar al bebé con leche materna usando un biberón. Para más información, visite: [sph.unc.edu/CGBI/responsive-feeding](http://sph.unc.edu/CGBI/responsive-feeding).



- Recuerde que la extracción de leche requiere práctica. No se sorprenda si solo consigue un poco de leche las primeras veces. Los bebés generalmente son mucho mejores para extraer leche.
- Guarde la leche que recoja en bolsas de almacenamiento de leche o en contenedores de grado alimentario (tarros de salsa para pasta, bandejas de cubitos de hielo, frascos de vidrio). Las bolsas de almacenamiento de leche funcionan mejor para maximizar el espacio del refrigerador/congelador. Es posible que el bebé no tome una gran cantidad cuando le dé el biberón, y su leche es demasiado valiosa para desperdiciarla.

- Hable de sus planes y deseos de amamantar con los proveedores de cuidado de su bebé. Para obtener más información sobre lo que debe preguntarle a los proveedores de cuidado infantil, visite: [nutritionnc.com/breastfeeding/docs/ParentGuide.pdf](http://nutritionnc.com/breastfeeding/docs/ParentGuide.pdf).
- Pida a una asesora de pares de WIC o a una coordinadora de lactancia, a una consultora de lactancia o a un profesional de la salud apoyo y orientación sobre cómo producir suficiente leche, especialmente si debe regresar al trabajo antes de lo previsto. También pueden ayudarle a decidir si necesita un sacaleches y cuál es el mejor para usted.

**Recuerde que cada gota de su leche es importante. ¡Siéntase orgullosa de cualquier cantidad de leche que usted y el bebé puedan disfrutar!**

### Directrices para la manipulación y el almacenamiento de la leche<sup>3,4</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.
<b>Congelador</b>		
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>		

3. 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.

4. 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](http://cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm). Actualizado el 6 de agosto de 2019. Último acceso: 27 de agosto de 2019.

## Recuerde<sup>4</sup>

- Si hay leche descongelada, úsela primero. Si utiliza leche congelada, asegúrese de que no se haya estropeado en función de 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 bajo agua tibia. NUNCA ponga la leche materna en el microondas.
- Una vez que la leche se entibie, úsela inmediatamente.
- No vuelva a congelar la leche una vez que se haya descongelado.



## Preparación del bebé

- Aproximadamente 2 semanas antes de regresar al trabajo, comience a alimentar al bebé con leche materna usando un biberón. Algunas ideas para probar:
  - Solo coloque una pequeña cantidad de leche materna (aproximadamente 1 oz) en el biberón. Por ahora, solo se trata de practicar
  - Ofrézcaselo cuando el bebé no esté sumamente hambriento o molesto. Algunos bebés están más dispuestos a probar algo nuevo si tienen un poco de sueño.
  - Pídale a otra persona que le ofrezca el biberón. Los bebés generalmente prefieren el pecho cuando están con la mamá.
  - No obligue al bebé a aceptar un biberón. Si el bebé lo rechaza, inténtelo de nuevo más tarde.
  - Para más información, visite: [sph.unc.edu/CGBI/responsive-feeding](http://sph.unc.edu/CGBI/responsive-feeding).
- Algunos bebés prefieren una taza, un gotero o una cuchara. Algunos bebés “invierten el ciclo de alimentación”. Esto significa que invierten el horario de alimentación amamantando más cuando la madre está en casa y quizás no tomen mucho del biberón cuando la madre está ausente. Esto es normal, siempre y cuando el bebé reciba al menos 8 alimentaciones cada 24 horas.
- Verifique la lista de centros de cuidado infantil de Carolina del Norte que apoyan a las madres que amamantan: [nutritionnc.com/breastfeeding/bf-childcare-awardees.htm](http://nutritionnc.com/breastfeeding/bf-childcare-awardees.htm)

## Obtenga apoyo de la familia

- Asegúrese de comunicarle a los miembros de su familia cuán importante es que la apoyen en su decisión de amamantar.
- Comparta el folleto “Making It Work – Lactancia y Trabajo: Miembros de la familia que apoyan la lactancia” disponible en [ncbfc.org/making-it-work](http://ncbfc.org/making-it-work).
- Conéctese con amigas que también estén amamantando para obtener apoyo, o únase a un grupo de madres en su comunidad.



# Making It Work – Lactancia y Trabajo

Mamás lactantes que regresan al trabajo o a la escuela

## Mi lista de verificación para la lactancia y el trabajo

### Durante el embarazo y la licencia de maternidad

- Hablar con mi supervisor sobre mis necesidades durante mi embarazo. (Vea “Cómo hablar con su supervisor” en la página 13.)
- Utilizar “Mi plan de lactancia y trabajo” en la página 18 para decidir con mi supervisor las mejores opciones de tiempo y espacio para los descansos de lactancia.
- Aprender todo lo que pueda sobre la lactancia materna durante mi embarazo.
- Alimentar a mi bebé exclusivamente con leche materna cuando esté en casa con él.
- Preguntar a mi médico o al programa WIC local si voy a necesitar un sacaleches y cuál es el tipo que más me conviene. Practicar durante las mañanas o cuando tenga más leche.
- Si necesito un sacaleches, hablar con el programa WIC local o con el proveedor de seguros sobre la elegibilidad para un sacaleches.
- Encontrar un proveedor de cuidado infantil que fomente la lactancia.
- Hablar con mi familia y amigos sobre cómo pueden apoyarme.
- Hacer una “prueba” para practicar el dejar al bebé con un cuidador y extraerme leche durante el día.
- Llamar a mi supervisor mientras estoy de licencia por maternidad y confirmar mi plan de lactancia y trabajo.
- ¡Regresar al trabajo con orgullo!
- Llamar a mi asesora de pares de WIC o a mi coordinadora de lactancia, a una consultora de lactancia o a otra madre que se haya extraído leche en el trabajo para compartir experiencias y obtener apoyo.



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES





# Making It Work—Lactancia y Trabajo

Mamás lactantes que regresan al trabajo o a la escuela

## Mi lista de verificación diaria

### Colgada del refrigerador

#### La noche anterior:

- Empacar una bolsa de suministros para el cuidado del bebé con biberones/tazas de leche extraída, ropa, pañales, toallitas. (¡Pedir a un miembro de la familia que me ayude!)
- Limpiar las piezas del sacaleches. (Pedir a mi pareja que me ayude.)
- Empacar las piezas limpias del sacaleches y todo el aparato, una hielera y dejar todo junto a la puerta.
- Preparar mi almuerzo con aperitivos saludables.
- Preparar la ropa que usaré para trabajar al día siguiente.

#### Por la mañana:

- Amamantar al bebé antes de ir a trabajar.
- Artículos para llevar a la guardería: bolsa de pañales y bolsa térmica con leche materna extraída.
- Artículos para llevar al trabajo: almuerzo, sacaleches, recipientes limpios para la leche materna y una bolsa térmica.



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES



# Extracción de leche en el trabajo

## Un lugar para la extracción de leche

Antes de regresar al trabajo, hable con su supervisor dónde es el lugar más apropiado para tomar los descansos para extraerse leche. Pregúntele a su empleador si tiene un cuarto de lactancia ya listo. Si no hay un cuarto disponible, proporcione sugerencias de espacios que puedan funcionar. Explíquelo a su empleador que el espacio debe tener una toma de corriente y, si es posible, tener un fregadero cerca. Recuerde que un baño no es un espacio aceptable.

Intente estas ideas:

- Oficina privada del gerente u otro empleado
- Sala de conferencias o un pequeño cuarto que no se usa con mucha frecuencia
- Pequeño armario o área de almacenamiento convertida en un espacio de lactancia
- Un probador en una tienda de ropa
- División en la esquina de un cuarto
- Espacio que puede compartirse con otras oficinas o tiendas

### PRUEBE ESTE CONSEJO ESPECIAL

### Búsqueda de un espacio para la extracción de leche

Busque un espacio en su área de trabajo. Puede tratarse de un área de forma extraña que no se utiliza mucho, pero que puede ser fácilmente seccionada con un tabique divisorio o una pared para formar una pequeña área de lactancia.



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

### PRUEBE ESTE CONSEJO ESPECIAL

### Extracción de leche a manos libres

Si usa un sacaleches eléctrico doble para extraerse leche de ambos pechos a la vez, puede tener las manos libres para comer una merienda o hacer otras cosas. Puede comprar un sostén para sacaleches de "manos libres", o hacer el suyo propio cortando pequeños agujeros en el medio de un sostén deportivo barato.

¿Desea saber más?

Visite [kellymom.com/bf/pumpingmoms/pumping/hands-free-pumping](http://kellymom.com/bf/pumpingmoms/pumping/hands-free-pumping)

## Un lugar para guardar la leche

Puede guardar la leche en una lonchera térmica, una hielera pequeña o un refrigerador normal, hasta que pueda llevársela a casa al bebé.

## Encontrar el momento

- Generalmente, una madre se extrae leche a la hora en que su bebé normalmente se amamanta, posiblemente cada 2 o 3 horas.
- Si usa un sacaleches eléctrico “doble” para extraerse leche de ambos pechos a la vez, puede tardar unos 20 o 30 minutos. La extracción a mano o con un sacaleches manual lleva más tiempo. Tenga paciencia. Será más eficiente a medida que vaya practicando.
- Use sus períodos habituales de descanso y comida para extraerse leche. Si tiene que marcar entrada y salida al inicio y al fin de su descanso y se da cuenta de que necesita un poco más de tiempo, hable con su supervisor para llegar unos minutos antes o quedarse unos minutos más tarde para compensar el tiempo adicional. Algunas madres comen su almuerzo o cena mientras extraen leche.
- En un restaurante o tienda, extráigase leche cuando la actividad sea más lenta, o pregunte sobre la posibilidad de trabajar en un “turno dividido”. Esto significa que trabaja durante los períodos más ocupados (por ejemplo, la hora del almuerzo y la cena en un restaurante) y volviendo a casa entre esas horas. O pregunte si un miembro de la familia puede traerle el bebé para amamantarlo directamente.
- En una fábrica, se pueden usar “empleados comodines” para cubrir el puesto de trabajo mientras se extrae leche.
- Si no cuenta con un colega que la cubra mientras se toma un descanso para extraerse la leche, pregunte si puede colocar un cartel de “Volveré más tarde” mientras está ausente. O pregunte si puede traer a su bebé al trabajo con usted. Visite: [babiesatwork.org](http://babiesatwork.org).



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

## PRUEBE ESTE CONSEJO ESPECIAL

### Con qué frecuencia se debe extraer la leche

Cuente el número de veces que su bebé generalmente se amamanta cada 24 horas. Este es su número “mágico” que debe mantener inalterado una vez que regrese al trabajo.

Por ejemplo, si el bebé suele amamantarse 10 veces cada 24 horas, deberá amamantar o extraerse la leche un total de 10 veces cada 24 horas una vez que regrese al trabajo. Esto puede significar que si le da el pecho 6 veces tendrá que extraerse leche 4 veces para un total de 10, o una vez cada 2 horas más o menos. No cambiar este número mágico asegurará que siga produciendo suficiente leche, incluso cuando no está con el bebé.

*(Concepto de Nancy Mohrbacher)*

### Siéntase cerca

Muchas madres descubren que su leche fluye más fácilmente cuando pueden sentirse cerca de su bebé mientras están lejos.

- Traiga algo con olor a su bebé, como una manta suave o alguna prenda de su bebé.
- Grabe los ruidos del bebé en su teléfono.
- Mire las fotos del bebé (en papel o en su teléfono).

## Ejemplo de horarios de extracción

**Nota:** Estos son solo ejemplos y es posible que no reflejen todas las tomas que su bebé requiere cada día. Las necesidades y el horario de trabajo de cada mujer son diferentes. Hable con su supervisor para encontrar un horario para los descansos de lactancia que funcione mejor para usted.

### Una jornada laboral típica

7:15 a.m. Dejar al bebé en la guardería; amamantar al bebé una última vez  
8:00 Llegar al trabajo  
10:00–10:20 Descanso—extracción de leche (comer un bocadillo nutritivo)  
12:00–12:30 Descanso para el almuerzo—extracción de leche mientras come  
2:30–2:50 Descanso—extracción de leche (comer un bocadillo nutritivo)  
5:00 p.m. Finalizar trabajo  
Amamantar al bebé en la guardería antes de regresar a casa

### Trabajo con turno de tarde/noche (Ej.: tienda de venta al público)

Por la mañana Amamantar al bebé en casa  
12:30 p.m. Dejar al bebé en la guardería; amamantar al bebé antes de irse  
1:00 Llegar al trabajo  
3:00–3:20 Descanso—extracción de leche (comer un bocadillo nutritivo)  
6:00–6:30 Descanso de comida—extraer la leche mientras come  
8:30–8:50 Descanso—extracción de leche (comer un bocadillo nutritivo)  
10:00 p.m. Finalizar trabajo  
Amamantar al bebé en la guardería antes de regresar a casa

### Trabajo con turnos divididos (Ej.: restaurante)

10:30 a.m. Dejar al bebé en la guardería; amamantar al bebé antes de irse  
11:00 Llegar al trabajo  
2:00 Salir del trabajo; amamantar al bebé en la guardería antes de regresar a casa  
4:00 Amamantar al bebé en casa  
4:30 Regresar al trabajo  
7:00–7:20 Descanso—extracción de leche (comer un bocadillo nutritivo)  
10:00 p.m. Finalizar trabajo  
Amamantar al bebé en la guardería antes de regresar a casa



*“Regresar de la licencia de maternidad fue mucho más fácil sabiendo que tenía adaptaciones [en el trabajo] y que había un lugar donde podía extraerme leche”.*

—Maestra de escuela primaria, Condado de Wake

## Cómo hablar con su:

### Supervisor

- No tenga miedo de hablar con su supervisor sobre sus necesidades. Nunca las sabrá si usted no se las dice, y la mayoría se alegrará de poder apoyarla.
- Comparta “Mi plan de lactancia y trabajo” en la página 18.
- Comparta una copia de “Making It Work – Lactancia y Trabajo: Empleadores que apoyan a las familias lactantes” [ncbfc.org/making-it-work](http://ncbfc.org/making-it-work) para ideas sobre cómo apoyar a las empleadas que amamantan.
- Hable con su supervisor acerca de sus necesidades antes de tener a su bebé para que haya tiempo de hacer las adaptaciones mientras usted está de licencia.

### ¿Sabía usted?

Si su supervisor se niega a proporcionarle un espacio, puede presentar una queja ante la División de Salarios y Horarios (WHD) del Departamento de Trabajo de los Estados Unidos llamando al número gratuito de WHD 1-800-487-9243 o visitando [dol.gov/whd](http://dol.gov/whd). Siga las instrucciones aquí: [usbreastfeeding.org/p/cm/ld/fid=245](http://usbreastfeeding.org/p/cm/ld/fid=245)

### Compañeros de trabajo

- Lleve al bebé a conocer a sus colegas para que ellos también se enamoren de su bebé.
- Explique que la extracción de leche es importante para que pueda brindar importantes beneficios de salud a su bebé. Hágalos saber que su apoyo hará que las cosas funcionen para todos.
- Dígalos que las investigaciones muestran que las mujeres que amamantan faltan menos al trabajo, y que las empresas ahorran en costos de atención médica porque los bebés son más saludables. (Vea “Making It Work – Lactancia y Trabajo: Empleadores que apoyan a las familias lactantes” en [ncbfc.org/making-it-work](http://ncbfc.org/making-it-work).)
- Explique que usará sus descansos habituales para extraerse leche y recuperará el tiempo adicional si es necesario.
- Si los compañeros de trabajo necesitan cubrirla mientras está ausente, devuelva el favor cuando ellos necesiten su ayuda.
- Escuche si sus compañeras de trabajo comparten historias sobre la lactancia materna, aunque a ellas no les haya funcionado. Todas quieren ser escuchadas y saber que son buenas mamás.



¿Necesita más información? Visite [newmomhealth.com](http://newmomhealth.com) para encontrar recursos escritos por especialistas e información para usted y su familia.

## Proveedor de cuidado infantil

- Dígale a su proveedor de cuidado infantil que es importante para usted seguir amamantando a su bebé. Su apoyo le facilitará las cosas.
- Recuérdele que los bebés amamantados no se enferman tanto, lo que significa que todos los bebés que cuidan serán más saludables.
- Pregunte si puede amamantar en la guardería antes y/o después del trabajo, o durante su hora del almuerzo.
- Pídale a su proveedor de cuidado infantil que trate de no darle el biberón al bebé poco antes de que usted lo pase a buscar.
- Alerta al proveedor de cuidado infantil sobre la posibilidad de que el bebé “invierta el ciclo de alimentación” y no se alimente mucho cuando usted esté ausente. Para evitar el desperdicio, envíe pequeñas cantidades de leche materna en varios biberones hasta que el bebé se adapte.
- La leche extraída que lleve a su proveedor de cuidado infantil debe estar claramente etiquetada con el nombre de su hijo y la fecha de la alimentación prevista. También se le puede pedir que describa el contenido en la etiqueta.
  - Las regulaciones establecen que la leche materna no usada puede ser desechada O enviada a casa. Comunique a su proveedor de cuidado infantil que desea que la leche materna no usada sea devuelta a casa.
  - Proporcione una bolsa térmica con bolsas de hielo para almacenar la leche materna sobrante.
- Dígale a su proveedor de cuidado infantil que puede ser reconocido con la Designación de Cuidador infantil que apoya la lactancia de Carolina del Norte. Pueden encontrar información en [nutritionnc.com/breastfeeding/bf-childcare.htm](http://nutritionnc.com/breastfeeding/bf-childcare.htm).
- Si los miembros de su familia van a cuidar de su bebé, comparta con ellos Making It Work – Lactancia y Trabajo: Miembros de la familia que apoyan la lactancia, disponible en [ncbfc.org/making-it-work](http://ncbfc.org/making-it-work).



*“Todas las madres deben sentirse libres de amamantar a sus bebés cuando y donde lo necesiten. Ya están haciendo malabares con los bebés llorones, los cochecitos, los asientos de coche y las bolsas de pañales”.*

—Abuela, condado de Ashe



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

## Miembros de la familia

El apoyo de los miembros de la familia puede tener un gran impacto en la decisión de la madre de amamantar y de cuánto tiempo hacerlo. Aliente a toda la familia a apoyar a las madres en su camino hacia la lactancia. Las familias pueden:

- Preparar las comidas y ayudar con las tareas domésticas comunes como limpiar o lavar la ropa para que las madres puedan descansar lo suficiente.
- Limpiar la bolsa de pañales del bebé y reponerla con pañales y ropa limpia.
- Limpiar las piezas del sacaleches para que la madre pueda concentrarse en el bebé y en otras tareas importantes.
- Decir palabras de aliento cuando las cosas se pongan difíciles.
- Priorizar el tiempo en familia haciendo cosas que todos disfruten.



## ¡Cuídense USTED también!

### Descanse mucho

Ser madre y trabajar puede ser agotador, independientemente de si le da el pecho o no a su bebé. Descanse cuando pueda, duerma cuando el bebé esté descansando, y no tenga miedo de pedir ayuda a los miembros de la familia para las tareas del hogar para que pueda concentrarse en usted y en el bebé. BUENAS NOTICIAS: ¡la investigación muestra que las hormonas de la lactancia dan a las madres lactantes hasta 45 minutos de sueño extra cada noche!

### Hable con otras madres que estén amamantando

Busque a otras madres que estén amamantando en el trabajo o en su vecindario para compartir experiencias y obtener apoyo. Visite [newmomhealth.com](http://newmomhealth.com) para encontrar recursos e información de madres como usted.

Otra opción es encontrar apoyo de una asesora de pares, consultora de lactancia u otro profesional. Puede pedir información en el hospital local o en el departamento de salud local, o visitar:

- [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 Lactancia Internacional.



## Minimice las fugas

Extraer la leche aproximadamente a la hora en que el bebé normalmente se amamanta, posiblemente cada 2 o 3 horas, puede ayudar. Cruce los brazos firmemente sobre el pecho si siente que la leche comienza a fluir cuando no está lista para ello. Use almohadillas de lactancia lavables o desechables en el interior del sostén para evitar que la leche se derrame en la ropa. Use varias capas de ropa, así que si tiene una fuga, tendrá un suéter o chaqueta para usar sobre su blusa



## Coma alimentos nutritivos

Comer buenos alimentos la ayudará a sentirse mejor consigo misma y le dará energía extra para hacer frente a las tareas del trabajo y la maternidad. Consulte “Comida sabrosa y fácil de comer mientras se extrae leche” en la página 19. ¡Pueden comerse con una sola mano, así que puede comer y extraerse la leche al mismo tiempo!

## ¡WIC la ayuda!

WIC brinda educación sobre cómo comenzar y continuar con la lactancia. WIC también proporciona:

- Ideas sobre cómo amamantar y trabajar
- Comida extra
- Personal de nutrición que puede responder a sus preguntas
- Sacaleches
- Asesores de pares (madres con experiencia en la lactancia, como usted)



Para obtener más información sobre la lactancia materna, visite: [nutritionnc.com/wic/wic-referral.asp](http://nutritionnc.com/wic/wic-referral.asp)



SOURCE: UNITED STATES BREASTFEEDING COMMITTEE

## ¿Necesita apoyo adicional para la lactancia?

Hable con una asesora de pares, una consultora de lactancia u otro profesional. Puede pedir información en el hospital local o en el departamento de salud local, o visitar:

- [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.

## Mi plan de lactancia y trabajo

Cuando regrese al trabajo después de mi licencia de maternidad, quiero ser una buena empleada y al mismo tiempo proveer para mi nuevo bebé. Mis médicos me han dicho que amamantar a mi bebé es una de las cosas más importantes que puedo hacer por nuestra salud. Un espacio limpio y privado y un pequeño descanso extra para extraer leche para mi bebé durante la jornada laboral me permitirá seguir los consejos del médico y proporcionarle leche a mi bebé mientras estamos separados. Esto ayuda a nuestra empresa al reducir los costos de la atención médica y el ausentismo.

Su apoyo es importante para mí. Estas simples adaptaciones temporales me facilitarán dar lo mejor de mí a mi bebé y mi empresa.

**REGRESO AL TRABAJO.** Me gustaría volver al trabajo poco a poco, si es posible, para que mi bebé y yo podamos adaptarnos a estar separados. Algunas opciones que podemos analizar:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Trabajar a tiempo parcial por un tiempo                               | <input type="checkbox"/> Trabajar desde casa |
| <input type="checkbox"/> Trabajar con un horario flexible<br>(ej.: tomar los miércoles libres) | <input type="checkbox"/> Otras ideas:        |

**HORARIO.** Tendré que extraerme la leche en el trabajo a la hora en que mi bebé se alimentaría normalmente, posiblemente cada 2–3 horas, durante unos 20 minutos cada vez, sin contar el tiempo para llegar al espacio de lactancia. Usaré mis descansos habituales y mi descanso de comida. Esta adaptación es muy valiosa para mí. No me aprovecharé de este tiempo, y si necesito más tiempo del habitual, estoy dispuesta a hacer lo siguiente:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Llegar temprano para compensar el tiempo usado | <input type="checkbox"/> Quedarme hasta más tarde para recuperar el tiempo |
| <input type="checkbox"/> Tomar licencia no remunerada                   | <input type="checkbox"/> Otras ideas:                                      |

**LUGAR.** Necesitaré un área limpia y privada donde pueda extraer mi leche de forma segura durante estos descansos para lactancia. Un baño no es un lugar apropiado y no está permitido por la ley. El espacio también debería estar cerca de mi puesto de trabajo, y cerca de un fregadero y un refrigerador. El espacio debe ser lo suficientemente grande para una silla y una superficie plana para apoyar el sacaleches. Necesitaré/no necesitaré electricidad para mi sacaleches. Algunas opciones que podemos analizar:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> La oficina privada de un gerente o supervisor   | <input type="checkbox"/> Una sala de conferencias o reuniones |
| <input type="checkbox"/> Una pequeña área no muy utilizada que puede ser protegida para mantener la privacidad | <input type="checkbox"/> Una nevera o refrigerador disponible |
| <input type="checkbox"/> La oficina privada de un colega   | <input type="checkbox"/> Otras ideas:                         |

**APOYO.** El apoyo de mi supervisor y mis compañeros de trabajo me ayudará a sentirme relajada y segura. Las investigaciones han demostrado que esto hace que la extracción de leche sea más eficiente y aumenta la lealtad de los empleados, la retención y la formación de equipos.

**EDUCACIÓN.** Las investigaciones han demostrado que esto hace que la extracción de leche sea más eficiente y aumenta la lealtad de los empleados, la retención y la formación de equipos. Hablaré con recursos humanos para conocer la cobertura de mi seguro médico para las consultoras de lactancia. Si mi empresa contrata a una consultora de lactancia, me gustaría utilizar esos servicios durante mi licencia de maternidad y una vez que regrese al trabajo.

Firma de la empleada: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma del empleador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## ¡Comida fácil y sabrosa para comer mientras se extrae leche! Elija de cada grupo.

### Grupo 1: Alimentos ricos en proteínas



- Queso o cubos de queso
- Yogur espeso
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de almendras
- Huevo duro
- Bollos hervidos rellenos de carne
- Humus o Baba Ghanouj (salsa de berenjena)
- Nueces y semillas
  - Almendras
  - Nueces
  - Semillas de girasol
- Rebanadas de fiambre
  - Pavo
  - Pollo
  - Carne asada
  - Jamón bajo en sodio

### Grupo 2: Alimentos con granos

- Galletas integrales
- Palitos de pretzel
- Rebanadas de pan pita
- Tortas de arroz integral
- Bagel o mollete inglés integral
- Tortilla de harina integral o de maíz
- Pan integral
- Cereales mixtos en una bolsa:
  - Chex de trigo
  - Avena tostada
  - Mini trigos

### Grupo 3: Frutas y verduras

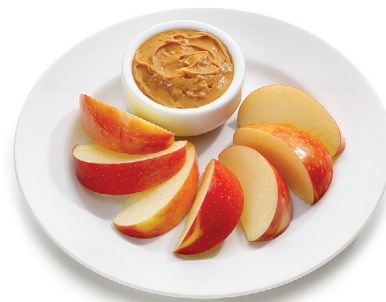
- Cualquier combinación de vegetales preparados
  - Palitos de apio
  - Palitos de zanahoria
  - Rodajas de ají/pimiento
  - Rodajas de pepino
  - Rodajas de tomate
  - Rábanos
  - Aceitunas
- Cualquier combinación de frutas preparadas
  - Gajos de manzana
  - Gajos de durazno
  - Melón cortado
  - Sandía cortada
  - Gajos de naranja
  - Fresas



- Frutas deshidratadas (Busque opciones sin azúcar añadida.)
  - Pasas de uva
  - Albaricoques/Damascos
  - Ciruelas
  - Plátanos
- Cualquier combinación de frijoles enlatados, congelados o secos
  - Frijoles rojos
  - Frijoles pintos
  - Garbanzos
  - Frijoles de Lima
  - Frijoles/porotos de soja
  - Habas

## Juntar los alimentos sabrosos

- Guacamole con tomates cortados en dados, untado en una tortilla integral, doblada por la mitad y cortada en pedazos
- Una rebanada fría de pizza integral, de masa fina y con vegetales
- Mantequilla de maní untada en una tortilla de maíz y enrollada en un plátano
- Sándwich de queso en cuartos de pan integral
- Mezcla de cereales en una bolsa (como el trigo chex y la avena tostada)
- Un vaso de leche descremada con fruta fresca cortada
- Cubos de queso con fruta seca
- Huevo duro con un puñado de tomates cherry
- Pita integral con Baba Ghanouj
- Pavo en rodajas enrollado con un puñado de uvas
- Puñado de almendras con pasas
- Galletas de arroz integral con queso de untar
- Rodajas de zanahoria y pepino con humus
- Rollos de sushi de vegetales
- Mollete inglés integral con mantequilla de maní
- Galletas integrales con rebanadas de queso
- Bollos hervidos de cerdo con gajos de manzana
- Semillas de girasol con plátanos secos y una rebanada de queso
- Fresas y gajos de manzana con salsa de yogur
- Pita rellena con rodajas de queso y rodajas de pepino
- Rebanada de pan de maíz con un vaso de leche descremada
- Palitos de pretzel con humus
- Rodajas de manzana y apio con mantequilla de maní





**Making It Work—Lactancia y trabajo:**  
Mamás lactantes que regresan al trabajo o a la escuela

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



NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**

