



La madre lactante trabajadora

No hay duda. Regresar a trabajar puede ser para usted una situación tan estresante como emocional. Es posible que enfrente un conflicto de emociones: la culpa de dejar a su recién nacido y quizá el gusto de salir de su encierro en casa y volver a “la rutina de siempre” en su trabajo.

La Academia Americana de Pediatría alienta a las madres a alimentar con leche materna a su bebé durante los primeros seis meses de vida y así optimizar su salud, e incluso continuar durante el primer año o más (conforme se incluyan alimentos sólidos a su dieta después de unos 6 meses).

La buena noticia es que Sí se puede. Se dará cuenta que la maternidad le hará más eficiente, pues le ayudará a administrar mejor su tiempo en el trabajo y casa; se organizará mejor, pues ¡ya no habrá tiempo que perder!

La preparación

Escoger quién cuidará de su bebé es una de sus decisiones más importantes. Quizá escoja a alguien cercano a su hogar o a su lugar de trabajo. Será ideal si hay guardería infantil en su lugar de trabajo, pues puede amamantar a su bebé ahí mismo.

Compre el mejor tiraleche que pueda pagar; valdrá la pena. También puede optar por rentar un tiraleche por el tiempo que pretenda lactar: a mejor calidad de tiraleche, mejor podrá mantener el abastecimiento de leche materna. Escoja un tiraleche que extraiga ambos lados a la vez.

Hay tiraleches de uso hospitalario, personales, pequeños eléctricos, de baterías y manuales. Rentar un tiraleche de uso hospitalario o de uso personal para extraer en el lugar de trabajo es lo más adecuado para la madre que busca abastecer una cantidad fija. Las marcas recomendadas con frecuencia son Medela y Ameda, pero hay muchas otras de donde escoger.

Hable con su empleador sobre la disponibilidad de un espacio limpio y privado donde pueda usar su tiraleche; algunos designan un cuarto y algunos hasta ponen un tiraleche de uso hospitalario para uso común. Asegúrese de saber cómo sujetarse y usar el tiraleche. Le recomendamos hacer una sesión de práctica para medir el tiempo que le toma llegar, ubicar dónde puede almacenar la leche materna y usar el tiraleche.

Si bien no es necesario, quizá sea buena idea contar con una reserva de leche materna antes de regresar a trabajar; una provisión de leche para dos semanas (cerca de 60 onzas) dentro de su congelador le darán la tranquilidad de saber que cuenta con leche materna en caso de que no le sea posible extraer la suficiente mientras regresa a su nueva rutina.



Extracción

Organícese para usar el tiraleche las mismas veces que su bebé come cuando usted no está; quizá entre 2 y 4 veces. Busque lograr una rutina en sus sesiones programadas de extracción y evite saltarse o posponer la extracción porque afectará su abastecimiento de leche. Haga lo mejor que pueda. Si además el trayecto a su trabajo es muy largo, busque hacer una extracción adicional. Entre más leche extraiga más producirá, así que convierta en una prioridad que sus sesiones de extracción sean regulares: de 2 a 3 veces al día.

Extracción

Cada que inicie una sesión empiece en la velocidad baja y aumente la intensidad de forma gradual (en los primeros 2 a 3 minutos) hasta la intensidad máxima que le sea cómoda. Para cada mujer es diferente. El aparato inicia en la intensidad natural de un recién nacido, por lo que quizá no le sea tan intenso. Si lo es, detenga la succión cuando empiece a pellizcar. Una succión muy intensa podría colapsar los ductos mamarios y evitar el vaciado.

Haga sesiones de 10 a 15 minutos, o de 2 a 3 reflejos de distensión (cuando la leche fluye mucho, y después poco). Extraiga 2 a 3 minutos más después de las últimas gotas de leche. Si tiene poco tiempo, varias sesiones cortas son mejores que una larga.

Para mantener el abastecimiento

Extraiga con regularidad y amamante al bebé mientras esté en casa: esa es la mejor manera de mantener un abastecimiento abundante de leche materna. Si nota que la cantidad disminuye en la semana, amamante únicamente en sus días de descanso y haga algunas cuantas extracciones de más si tiene tiempo.

Se recomiendan el té de lactancia (Mother's Milk Tea), avena cocida y una cerveza de vez en cuando para estimular la producción de leche materna. Si requiere de más ayuda, consulte a un especialista en lactancia.

Goteo en el trabajo

La mayoría de las mujeres no tienen problema con esto pero puede resultar penoso. Si usted presenta goteo ocasional, tenga a la mano varias almohadillas para su sostén, lavables o desechables. Para goteos más problemáticos, pruebe con las marcas Lily-Padz o Blis Leakage Inhibitor.

Colecte directamente a un biberón o a una bolsa especial



El éxito de una madre lactante trabajadora depende de las extracciones regulares que hace cuando está lejos de su bebé.

¡Su bebé le agradecerá sus esfuerzos!

Asegúrese que su tiraleche se ajusta a la medida

Usted debe ver su pezón entrar y salir en cada ciclo de succión; no debe quedar ningún anillo blanco rodeando el pezón, y sus senos deben vaciarse por completo. Si le causa dolor no está extrayendo leche pues probablemente sea demasiado chico y usted requiera bridas más grandes. Estas se pueden adquirir en los hospitales con un experto en lactancia y en tiendas en línea.

Sus bridas son del tamaño adecuado si:

- ✓ Su pezón entra y sale en cada fase de succión y liberación
- ✓ Su seno se vacía por completo y queda sin áreas duras
- ✓ La brida sostiene el pezón y la areola, y ninguna parte de la areola entra al túnel del pezón
- ✓ Hay un ligero movimiento del seno en cada ciclo del tiraleche
- ✓ Su pezón no queda dolorido, ni agrietado, ni hay marca de opresión, ni piel blanquizca alrededor del pezón



Ajuste adecuado
Hay espacio alrededor del pezón



Muy ajustado
El pezón roza el túnel

Almacenar su leche

Si gusta puede cerrar firmemente la botella de su leche materna recién extraída para guardarla en su bolso y llevarla a casa, o usar bolsas de plástico especiales para leche materna.

- ✓ La leche materna recién extraída se conserva hasta por 4 horas a temperatura ambiente; también puede, si gusta, refrigerarla si necesita conservarla más tiempo. Las bolsas de gel congelables son muy útiles y muchos tiraleches de uso personal traen la suya.
- ✓ La leche materna en refrigeración dura de 4 a 8 días
- ✓ La leche materna puede durar congelada de 3 a 6 meses.

Una vez que la descongela, ¡sólo dura 24 horas!

Se recomienda que conserve su leche en cantidades pequeñas mientras establece la cantidad que su bebé consumirá en cada lactancia. La leche que queda en la botella se debe descartar si no se consume, ¡eso le disgustará a usted! Utilice biberones que no estén hechos con policarbonato debido a los riesgos de contaminación por BPA al almacenar y calentar la leche materna en ellos.