

## ¿Cómo protege la ley a la mujer que amamanta?

Por el momento, la baja maternal es de 16 semanas. Además durante 9 meses puede pedir una hora de lactancia que puede dividirse en dos periodos. Durante el primer año de vida del bebé puede pedir una excedencia con derecho a reserva del puesto de trabajo. La excedencia se puede pedir hasta el tercer año, pero después de los primeros 12 meses se pierde el derecho a la reserva del mismo puesto de trabajo. Hasta los 6 años es posible pedir reducción de jornada.

La legislación contempla el cambio de puesto de trabajo de la mujer lactante en el caso de trabajos que impliquen contacto con agentes peligrosos como el benceno, el zinc o el plomo.

La OIT prohíbe a las mujeres lactantes el trabajo nocturno y las horas extraordinarias, así como trabajos que exijan esfuerzos excesivos, equilibrios especiales o máquinas trepidantes.

## Si me saco la leche en el trabajo, ¿dónde la guardo?

En el mercado existen bolsas y recipientes especiales para guardar la leche materna. Hay quien lleva una neverita para transportar la leche del trabajo a casa, pero no es necesario. La leche materna aguanta unas horas a temperatura ambiente sin estropearse, ya que lleva sustancias que evitan el crecimiento de bacterias. Eso sí, hay que mantener una buena higiene; lavarse las manos antes de sacar la leche, llevar el sacaleches limpio y seco, etc.

### Ven D Llet - Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna

Reuniones: Cada miércoles.  
Hora: De 17,30 a 18,30 H.  
Lugar: Centro cívico de la estación  
El Vendrell, Tarragona

#### CONSULTAS

Pilar ..... 977 68 72 46  
Cristina ..... 675 40 46 98



Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna

Información sobre:

**COMPATIBILIZAR  
LACTANCIA Y TRABAJO**

La OMS recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses. Sin embargo, la baja maternal en España dura sólo 16 semanas, por lo que muchas mujeres deben incorporarse al trabajo con un niño lactante.

La vuelta al trabajo angustia a muchas madres, pero compatibilizar lactancia materna y trabajo es posible.

### **Estoy amamantando y voy a volver a trabajar, ¿cómo lo hago?**

Si la madre se incorpora al trabajo antes de los 6 meses de vida del bebé, la mejor manera de mantener la lactancia consiste en extraer la leche con un sacaleches (los eléctricos son más rápidos), y almacenarla en la nevera para que el cuidador se la ofrezca al bebé con vasito o cucharita. Si el bebé es mayor de 2 meses, también se le puede ofrecer la leche con tetina.

Es importante que la madre descanse en sus ratos libres. La tarea de criar es cosa de dos, si la madre amamanta el padre debería ocuparse de otros cuidados del niño y de tareas del hogar.

### **¿Si vuelvo al trabajo, disminuirá mi producción de leche?**

No tiene porqué ocurrir. Para ello, hay que amamantar al niño antes de salir de casa y al llegar. Durante la ausencia, se puede ir extrayendo la leche con un sacaleches, aprovechando cualquier pausa en el trabajo, la hora del bocadillo,...

### **La leche materna extraída, ¿se puede almacenar?**

Sí, según la temperatura de almacenamiento, su duración es de:

- a 15°C: 24 horas
- a 19-22°C: 10 horas
- a 25°C: 4 a 8 horas
- refrigerada entre 0 y 4°C: 5-8 días
- congelada:
- en un congelador dentro de la misma nevera, 2 semanas.
- En un congelador tipo combi, 3-4 meses.
- En un congelador separado, tipo comercial, (-19°C), 6 meses o más.

### **¿Es fácil utilizar el sacaleches?**

Sí, y no hace daño. Las primeras veces sale muy poca leche, por lo que hay que ir insistiendo. También es más eficaz hacer dos tandas de 5 minutos en cada pecho que una tanda de diez.

### **Dejó la leche extraída en la nevera, y en unas horas, parece cortada; en la parte de abajo hay suero transparente, y encima hay un líquido blanco, ¿está mala?**

No, es un fenómeno llamado coalescencia, y ocurre en todas las leches, lo que pasa es que la leche de vaca envasada sufre un proceso en la fábrica llamado homogeneización, para evitar que le ocurra esto. Si mezclamos agua y aceite, también se separa al dejar de agitar. Del mismo modo, agitando la leche materna vuelve a su aspecto original. De todas formas, si hay alguna duda, se puede oler, el olor no debe ser desagradable.