



# Lactancia y trabajo

## Enhorabuena por tu lactancia

---

Como la gran mayoría de las madres, has comenzado la relación con tu bebé dándole el pecho. Puede que te haya costado bastante esfuerzo, y seguramente habrás pasado muchas horas con él en brazos durante las primeras semanas. Ahora empiezas a ver la recompensa: tu hijo o hija crece feliz, la lactancia fluye, vais conociéndoos íntimamente los dos: la mamá y el bebé. Y precisamente en este momento puede que acabe tu permiso de maternidad y tengas que tomar decisiones importantes.

Actualmente, cada vez hay más madres que desean mantener la lactancia aunque vuelvan a trabajar y tengan que separarse de sus bebés. El objetivo de esta guía es proporcionarte información sobre tus opciones y derechos para que tú y tu hijo podáis seguir disfrutando de la lactancia materna más allá de las primeras semanas.

Esperamos que te sea útil y que puedas llegar a tu propia meta con la lactancia.



# La importancia de la lactancia materna

---

La lactancia materna es lo normal para el ser humano. No hay otra cosa que puedas hacer por tu hijo o hija que le afecte tanto emocional y físicamente como amamantarlo. La lactancia materna influye positivamente en la salud del bebé, y dar el pecho condiciona también una serie de aspectos de la salud de la madre. Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de la Asociación Española de Pediatría son claras: lactancia materna exclusiva –solo pecho– durante los primeros seis meses de vida del bebé, y a partir de entonces, que la lactancia materna continúe en combinación con otros alimentos hasta los dos años o más. Además, su importancia va más allá de la diada madre e hijo y llega a la sociedad al completo.

## La importancia para el bebé

La lactancia materna satisface completamente las necesidades nutricionales y emocionales del bebé hasta los seis meses de edad, y continúa contribuyendo a la salud fisiológica y emocional del niño durante todo el tiempo que dure la lactancia, e incluso una vez finalizada esta, pues los efectos positivos de la lactancia se notan décadas después del destete. La leche materna es el único alimento infantil completo que contiene todos los nutrientes en proporción ideal para el crecimiento humano óptimo; tanto es así, que la leche que cada madre produce se adapta específicamente a las necesidades concretas de su hijo.

La lactancia materna es también algo más que nutrición: desde las primeras gotas,

con la aparición del calostro, trabaja con el sistema inmunitario en desarrollo del niño para proporcionarle protección contra una amplia gama de enfermedades, un beneficio que se extiende más allá de la infancia. Los bebés no amamantados corren más riesgo de padecer infecciones respiratorias y urinarias, diarrea, otitis y si pertenecen a una familia de riesgo alérgico, dermatitis atópica, alergias y asma. Para los niños y niñas que acuden a la escuela infantil o guardería, esto es de suma importancia, pues la lactancia materna les ofrece una protección inmunitaria de la que los niños no amamantados carecen. Por otra parte, los beneficios psicológicos de la lactancia materna son muy valiosos: las frecuentes oportunidades para tocar y sentir a su madre, así como el contacto físico y visual que favorece la toma al pecho, sirven como un importante estímulo para el desarrollo del lactante.

## La importancia para la madre

La lactancia materna es el siguiente paso natural de la secuencia de reproducción: embarazo – parto – lactancia. Cuando el recién nacido agarra el pezón al nacer, el útero se contrae y el sangrado se reduce. En las siguientes semanas de lactancia los sistemas metabólico y endocrino de la madre funcionan como deben, regulando la presión arterial, la función cardíaca, la pérdida de peso, y la salud general, tanto física como mental. Por eso, a largo plazo, las madres que no amamantan tienen más riesgo de sufrir osteoporosis y cáncer de ovarios y de mama. Las hormo-

# La importancia de la lactancia materna

---

nas liberadas en la lactancia, la oxitocina y la prolactina, contribuyen al fuerte vínculo afectivo entre madre y bebé. Este vínculo es la razón para amamantar más citada por las madres, y esto es especialmente importante para las mujeres que tienen un trabajo que las separa de sus hijos. Además, el ver que es capaz de proporcionar a su bebé el alimento que este necesita para crecer con salud, aumenta la autoconfianza y autoestima de la madre.

## La importancia para la familia

Dar el pecho al bebé hace que los embarazos se distancien, ya que con la lactancia exclusiva la madre probablemente no tendrá la regla durante al menos seis meses. Esto es importante para las mujeres que no tienen acceso a otros métodos anticonceptivos, o a las que les resultan demasiado caros o no aceptables. La lactancia materna es un método mucho más barato, y ayuda a ahorrar el dinero que habría que gastar en la compra de leche artificial y biberones (unos 2000 € en el primer año), así como gastos médicos derivados de enfermedades por el uso de la lactancia artificial.

## La importancia para las empresas

Las empresas que ayudan a sus trabajadores a hacer compatible la vida familiar y laboral sufren menos absentismo laboral, pues al estar los bebés amamantados por lo general más sanos, los padres y madres tienen que ausentarse menos de su puesto de trabajo. Además, estas

empresas tienen una plantilla más estable y sus trabajadoras son más productivas y gozan de un mejor estado de ánimo. Las empresas que disponen de políticas favorables a la vida familiar proyectan, consecuentemente, mejor imagen en la sociedad.

## La importancia para el medio ambiente

La lactancia materna es ecológica en su producción y consumo; se produce y entrega al consumidor sin ninguna contaminación. El empaquetado no es necesario y no produce ningún tipo de residuo.

## La importancia para la economía

El gasto público sanitario se reduce considerablemente gracias a la lactancia materna, ya que los bebés amamantados enferman menos y de menor gravedad. Se estima que se ahorrarían miles de millones de euros en gastos sanitarios si todos los bebés fueran amamantados hasta los seis meses.

## Aunque vuelvo a trabajar, sigo siendo la persona más importante para mi bebé

Las madres ya durante el embarazo empiezan a pensar en la vuelta al trabajo y a considerar las opciones de las que disponen cuando esto suceda: pedir una excedencia para poder estar en casa, dejar a su bebé con un miembro de la familia, contratar a alguien para que lo cuide en el hogar o buscar una guardería.

---

Es difícil saber cómo nos vamos a sentir al ser madres hasta que nace nuestro bebé, lo cogemos en brazos y le damos el pecho. Muchas nuevas madres se sorprenden por la fuerza del vínculo con el bebé y los grandes cambios que se producen en sus perspectivas y prioridades. Además, cada bebé tiene su propia personalidad y características físicas, y unos demandan más de sus madres que otros. Por tanto, quizás prefieras dejar las decisiones definitivas sobre la vuelta al trabajo hasta que conozcas bien a tu hijo y te sientas cómoda en el papel de madre.

Antes de tomar cualquier decisión, imagina lo que te hará más feliz y piensa cómo puedes conseguirlo. Trata de impedir que los demás te digan qué debes hacer o sentir. Si te conoces a ti misma y sabes qué necesitas, encontrarás las mejores soluciones para tus circunstancias.

Cuando una nueva madre debe volver al trabajo, incluso antes del momento de la reincorporación, puede experimentar un gran sentimiento de pérdida, que puede interferir en la manera en que se relaciona con su bebé. En lugar de prepararte para la separación, mira si quizás puedas tomarte un permiso de maternidad más largo y deja que el cariño fluya libremente entre los dos. Da el pecho según los deseos de tu bebé, mantenlo cerca día y noche y disfrutad el uno del otro.

Cuando llegue el momento de organizar tu vuelta al trabajo, seguir dándole el

pecho mantendrá este vínculo biológico y emocional. Para tu bebé, mamar será lo que haga especial a mamá. La persona que te sustituya puede dar biberones, cambiar pañales, pero solo tú podrás proporcionarle esa excelente proximidad y la alegría de mamar. Dar el pecho es una forma maravillosa de celebrar vuestra reunión al final del día. Ambos necesitaréis y disfrutaréis de esos momentos en que os sentaréis juntos y os ocuparéis el uno del otro, antes de las preocupaciones de la cena o de otras tareas.

Las mujeres que trabajan fuera de casa suelen valorar mucho los momentos que pasan amamantando a sus hijos/as. Al tener que estar gran parte del día lejos de sus bebés, saborean con gran placer la ternura, la calidez y la intimidad que les aporta la lactancia. Consideran que la intensidad de la relación que establecen con el bebé mientras lo amamantan les ayuda a compensar todas las horas que tienen que pasar lejos de sus familias. Además, la lactancia tiene un efecto calmante y relajante sobre ellas.

Aunque a veces no es fácil, cada vez hay más personas que están tan convencidas del valor de la lactancia materna y, al mismo tiempo, tan comprometidas con su carrera profesional, que están dispuestas a asumir ambos tipos de responsabilidades. Hace algunos años las mujeres decían: “Me voy a reincorporar al trabajo. ¿Cómo debería destetar al bebé?”. Ahora dicen: “Me voy a reincorporar al trabajo. ¿Cómo puedo compatibilizar el trabajo con la lactancia?”.

# Qué opciones tengo

---

## Derechos de la madre trabajadora

### • Permiso de maternidad

La baja maternal en España es de 16 semanas, 18 semanas por parto gemelar o 20 en caso de trillizos. En caso de hijos discapacitados se tiene derecho a dos semanas adicionales. Si has estado de baja durante el embarazo por motivos médicos, sigues teniendo 16 semanas después del parto. La ley permite que hasta 10 semanas de permiso las emplee el padre en vez de la madre, si bien es obligatorio que la madre disfrute como mínimo de las **6 semanas** siguientes al parto. Se permite también acumular el mes de vacaciones a la baja por maternidad, incluso aunque estas correspondan al año natural anterior. En caso de fallecimiento de la madre o del hijo el periodo de suspensión no se verá reducido.

En los casos de partos prematuros y en aquellos otros en los que el neonato precise hospitalización a continuación del parto por un periodo superior a siete días, el periodo de baja se ampliará en tantos días como el nacido se encuentre hospitalizado, con un máximo de trece semanas adicionales.

**España está a la cola de Europa en baja por maternidad, por delante de Portugal y muy lejos de Suecia, con 96 semanas**

### • Subsidio no contributivo por maternidad

Si la madre, de 26 años o mayor, no ha cotizado lo suficiente para tener derecho a la prestación por maternidad, es decir, un mínimo de 180 días durante los siete años inmediatamente anteriores al parto, existe un subsidio no contributivo por maternidad de 42 días naturales igual al 100% del Indicador Público de Rentas de Efectos Múltiples (IPREM). Para las madres entre 21 y 26 años, el mínimo es de 90 días cotizados, y para menores de 21 años no se exige un período mínimo.

### • Permiso de paternidad

El padre, o el otro progenitor u otra progenitora, tiene derecho a un permiso de trece días ininterrumpidos en caso de nacimiento, adopción o acogimiento, ampliables en el supuesto de parto, adopción o acogimientos múltiples en dos días por cada hijo/a a partir del segundo.

En caso de que el nuevo nacimiento, adopción o acogimiento se produzca en una familia numerosa, cuando la familia adquiera dicha condición por este hecho, o cuando en la familia haya una persona con discapacidad, la duración del permiso es de cuatro semanas, ampliables en dos días más en supuesto de parto, adopción o acogimiento múltiple, por cada hija o hijo a partir del segundo.

La Disposición Final del Proyecto de Presupuestos Generales del Estado para el 2017 prevé la entrada en vigor del permiso de cuatro semanas para los padres.

---

Este permiso es independiente del permiso por nacimiento de hijo/a a cargo de la empresa, de dos días, y también es independiente del permiso de maternidad, que puede ser compartido; y es compatible con el disfrute de ambos, es decir, se sumaría a los anteriores.

### • Reducción de jornada

Por cuidado directo de un hijo/a menor de 12 años se tiene derecho a una reducción de la jornada de trabajo, entre un octavo y la mitad de la jornada laboral, con la consiguiente reducción proporcional del salario. Desde la reforma laboral de julio de 2012, el cálculo se hace sobre la jornada diaria. Es decir, no se pueden acumular horas de reducción y esta se aplicará a todos los días que prestes servicios en el mismo porcentaje. Si, por ejemplo, trabajas de lunes a viernes de 7h a 15h y pides una reducción de una hora, tendrás que hacerla todos los días, no puedes acumularlas todas y disfrutarlas un solo día .

Durante los dos primeros años de reducción de jornada por cuidado de hijas e hijos menores de 12 años y durante el primer año de reducción por cuidado de otros familiares, las cotizaciones se computan incrementadas hasta el 100 por 100% de la cuantía que hubiera correspondido si se hubiera mantenido la jornada de trabajo sin dicha reducción, a efectos del cálculo de las prestaciones de Seguridad Social por incapacidad permanente, muerte y supervivencia, maternidad, paternidad y jubilación.

### • Excedencia sin sueldo

Se tiene derecho a un periodo de excedencia de duración no superior a tres años para atender al cuidado de cada hijo/a. Durante el primer año se tiene derecho a reserva del puesto de trabajo y se considera como cotizado a la Seguridad Social a efectos de prestaciones. No es necesario fijar con antelación la duración del permiso. Simplemente, se debe avisar con 2 semanas de antelación cuando se desea volver a trabajar.

### • Maternidad y desempleo

Si la madre es despedida o está percibiendo la prestación por desempleo, no se descontará del tiempo de desempleo al que tenga derecho el periodo de 16 semanas de la baja por maternidad, como ocurría anteriormente. En caso de tener que solicitar la prestación por desempleo, por despido, o finalización de contrato, si la madre se encuentra en situación de reducción de jornada por cuidado de hijos, el cómputo de dicha prestación se realizará teniendo en cuenta la jornada ordinaria y no la reducida, es decir, se cobrará como si se hubiera trabajado a jornada completa.

### • La hora de lactancia

Durante los primeros nueve meses, las madres pueden disfrutar de una hora de pausa para la lactancia sin reducción de salario. En el caso de bebés prematuros, los nueve meses se cuentan a partir de la semana 40ª de gestación –uterina + extrauterina–.

---

La concreción del horario de la pausa para la lactancia corresponde a la trabajadora, con lo cual la empresa no puede imponer en ningún caso el mismo. Por tanto, existen dos opciones:

– Ausentarse una hora durante la jornada laboral, que puede fragmentarse en dos periodos de media hora.

– Reducir la jornada laboral en media hora, entrando media hora más tarde o saliendo media hora más temprano.

Este permiso puede ser disfrutado indistintamente por la madre o por el padre, en caso de que ambos trabajen, sin pérdida de salario: es decir, debe retribuirse en la cuantía que corresponda al valor de la hora de la jornada que se está realizando. Ahora bien, según la normativa vigente, es la madre la que podrá ceder al padre una parte o la totalidad del permiso remunerado por lactancia, y quien, por su voluntad, puede sustituir la hora de ausencia al trabajo por la reducción de la jornada en media hora. No obstante lo anterior, dos sentencias recientes de Juzgados de lo Social han reconocido el derecho a la hora de lactancia al padre, independientemente de la situación laboral de la madre.

Tampoco se distingue entre lactancia natural o artificial, adopción o guarda legal o de hecho. Es importante también tener en cuenta:

– Si se realiza reducción de jornada, se tiene derecho a la hora de lactancia

íntegra, al igual que si se trabaja a jornada completa, no en proporción a la jornada trabajada.

– Si se trabaja a turnos, como en guardias de 24 horas, se tiene derecho a una hora por cada periodo de ocho horas, es decir, a tres horas por guardia.

– Ahora bien, si la madre trabaja a turnos o realiza trabajo nocturno, puede solicitar un cambio de puesto de trabajo compatible con la lactancia, y en caso de que dicho cambio de puesto no resultara técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados, podrá declararse el paso de la trabajadora afectada a la situación de suspensión del contrato por riesgo durante la lactancia, con derecho a un subsidio del 100% de la base reguladora, en las mismas condiciones que para la prestación económica por riesgo durante el embarazo.

De acuerdo con la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, las horas de lactancia pueden compactarse en jornadas completas después de la baja maternal, mediante acuerdo con el empresario y, de esta forma, reincorporarse más tarde al trabajo. Algunos convenios colectivos, en determinados sectores, prevén también la acumulación.



Es decir, teniendo en cuenta que se tiene derecho a una hora al día desde la fecha prevista de reincorporación –por ejemplo, si acumulamos el mes de vacaciones a los cuatro meses de permiso por maternidad, sería desde los cinco meses del bebé– debemos ir sumando las horas cada día laborable hasta la fecha en que el bebé cumpla nueve meses, que es cuando finaliza, en la actualidad, este derecho. En la práctica, y según los días de trabajo, suelen ser de dos a cuatro semanas más, con lo que ello supone dejar al bebé alrededor de los seis meses, fecha, por otra parte, hasta la que es recomendable el mantenimiento de la lactancia materna exclusiva.

### Ejemplo: realiza el siguiente cálculo

1 hora de permiso de lactancia al día remunerado  
=  
5 horas a la semana x 4 semanas al mes  
=  
20 horas al mes x 4 meses desde la incorporación hasta que el bebé cumpla 9 meses  
=  
80 horas en total/8 horas por día  
=  
10 días hábiles de trabajo  
=  
15 días naturales que pueden sumarse a la totalidad de la baja materna

(Este cálculo se ha llevado a cabo considerando que se trabaja ocho horas al día durante cinco días a la semana y que ya se han disfrutado las vacaciones)

A modo de ejemplo, en Cataluña solo el 7% de los convenios colectivos establecen medidas de apoyo a la maternidad y lactancia: entonces, para conseguir la acumulación, debemos negociar con el empresario, porque esta es potestativa, es decir, la empresa puede negarse a concederla.

### Ejemplo

Una buena forma de conseguir la acumulación –cuando no esté regulada por convenio colectivo–, es con el argumento de ser más favorable para las necesidades organizativas de la empresa.

En determinados sectores, como trabajos de cara al público, oficinas, comercios, etc., puede suponer un problema para la empresa el hecho de que la trabajadora se ausente una hora completa a media mañana, por ejemplo, justo cuando hay más trabajo.

Por último, debemos recordar que en caso de gemelos se tiene derecho a una hora por hijo/a, es decir, a dos horas. En cuanto a la acumulación, en los supuestos de partos múltiples se deben acumular las horas multiplicando por dos, o por tres en caso de trillizos, siguiendo el cómputo especificado en el párrafo anterior.

---

### • Información para madres autónomas

Por último, para todas las madres que son trabajadoras autónomas, sobre lo establecido en una disposición muy ventajosa y muy poco difundida de la Seguridad Social (Disposición Adicional 65 de la Ley 30/2005, de 29 de diciembre de Presupuestos Generales del Estado para 2006) según la cual, tras haber cesado nuestra actividad profesional para disfrutar del periodo de descanso maternal, si nos reincorporamos a nuestro empleo autónomo, estamos exentas de pagar la cuota mensual, si esta es la base mínima, o tenemos derecho a una bonificación del 100% de ese valor durante los 12 meses posteriores a nuestra reincorporación.

Si por falta de información ya hemos abonado esas cuotas, podemos solicitar la devolución del importe total como pago indebido.

Asimismo, si la madre autónoma contrata a un trabajador para cubrir una reducción de jornada por cuidado de hijo menor de siete años, también tendrá derecho, según el recientemente aprobado Real Decreto-Ley 1/2015, de 27 de febrero, de mecanismo de segunda oportunidad, reducción de carga financiera y otras medidas de orden social por un plazo de hasta doce meses, a una bonificación del 100% de la cuota de autónomos.

### • Horario flexible o partido

Si la madre no se ausenta más de 4 o 5 horas, quizás el niño/a solo pedirá comer una vez; algunos bebés rechazan tomar nada (incluso la leche materna) en ausencia de la madre y luego pasan la tarde y/o la noche mamando con frecuencia.

### • Llevar al niño/a al trabajo

En muchos casos la hora de lactancia se utiliza para amamantar al bebé directamente. En algunos empleos es posible que el bebé permanezca junto a su madre para que esta pueda amamantarlo siempre que lo necesite, o bien que alguien se lo lleve con la frecuencia necesaria. La opción de buscar una canguro cerca del trabajo permitiría hacerlo más práctico.

Sin embargo, si a causa de la distancia entre el lugar de trabajo y el bebé, esto no es factible, este tiempo puede utilizarse para extraerse la leche. Así se obtiene leche para las tomas del bebé del día siguiente y la madre mantiene su producción.

Sea cual sea la decisión que tomes, seguro que será la mejor. De cualquier forma, siempre podrás cambiar de opción y amoldarte a las circunstancias según vayan cambiando. Recuerda que nadie puede decidir por ti porque nadie conoce mejor tu situación. Asiste a un grupo de apoyo a la lactancia y pregunta a otras madres cómo les fue y qué cambiarían ahora. Esto puede ayudarte.

## Prepararse con antelación

---

Esta es una etapa de tu vida en la que necesitas todo el apoyo posible, así que aprovecha toda la ayuda que te puedan ofrecer tu pareja, familia, amigos, vecinos, canguro, guardería...

Planifica con antelación quién cuidará al bebé, ya que deben conocerse ambos y establecer un vínculo afectivo mutuo. Lo ideal, por supuesto, es que el padre se ocupe del niño/a mientras la madre está ausente. Si el padre se involucra decididamente en el cuidado de su hijo/a desde el principio, la relación puede ser tan fuerte que el bebé lo acepte como sustituto de la madre a todos los efectos. Algunas parejas consiguen, trabajando con distintos horarios y tal vez con alguna reducción de jornada, turnarse en el cuidado de sus hijos/as.

Otros familiares (generalmente las abuelas) constituyen la siguiente mejor opción. Son personas de tu plena confianza, a las que el bebé probablemente ya conoce. El vínculo afectivo que tu hijo/a establece con ellas se mantendrá para siempre, no van a desaparecer de su vida como el personal de una guardería. No es cierto el mito de que las abuelas “malcrían a los niños/as y se lo consienten todo”. Es imposible darle a un bebé demasiada atención, porque necesitan atención continua. Aunque las abuelas son las canguros más habituales, cada vez hay más abuelos que no se asustan ante un pañal. Puedes pensar también en otros familiares.

En otras ocasiones hay que recurrir a una persona que no es de la familia. Puede ser una guardería o una canguro que venga a casa, o puedes llevar al niño/a a su casa. Las guarderías tienen la ventaja de que hay un cierto control oficial, y normalmente son más económicas que una canguro. Las “casas amigas/madres de día” es otra alternativa donde una persona acreditada cuida a un número reducido de niños en su domicilio.

¿Cómo elegir entre varias guarderías? Es importante saber cuántos niños/as hay por cuidadora, y es más importante aún saber cómo atenderán a tu hijo/a. Visita las instalaciones. ¿Hay espacio para jugar? ¿Te parecen amables y cariñosas las cuidadoras? ¿Puedes ir en hora de clase y ver a los niños/as y a su cuidadora en acción, aunque sea desde lejos y a través de un cristal? ¿Puedes ir a amamantar al bebé durante la jornada laboral?

Si decides que sea una canguro quien cuide a tu hijo/a, no dudes en pedir informes y referencias, en hablar con las madres de otros niños/as a los que haya cuidado. Es importante que asuma un compromiso a medio plazo, al menos por un año, idealmente hasta que tu hijo/a entre en la escuela. A un bebé no le conviene pasar de mano en mano cada pocos meses.

Es importante que tu hijo/a conozca con antelación a la persona que lo va a cuidar. Intenta conseguir un periodo de transición

# Qué comerá cuando yo no esté

---

antes de empezar a trabajar. Pero no se trata de dejarlo media hora con la canguro o en la guardería e irse, y al día siguiente una hora, e ir aumentando. Se trata de estar los tres juntos, madre, bebé y cuidadora, durante cierto tiempo. Se trata de que puedas pasar unas horas cada día en la guardería con tu hijo/a, o de que la canguro venga unas horas cada día a casa o te acompañe al parque con tu hijo/a. Cuando el bebé ve a su cuidadora junto a su madre, en cierto modo la clasifica como amiga de mamá y le transmite parte de su confianza. Además, como está contento y feliz (porque está con su madre), está más dispuesto a conocer gente nueva y ambientes nuevos, y la experiencia le resulta agradable.

Busca una canguro que comparta tu estilo de crianza y que tenga al niño/a en brazos a menudo y lo consuele cuando lllore, como tú. Que sea partidaria de la lactancia materna. Aunque desees ser la primera de la lista de tu bebé, él necesita confiar en la persona que lo cuida cuando tú no estás.

Dependiendo de la edad del bebé, la madre dispone de diferentes opciones. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna en exclusiva –solo leche materna– durante los primeros 6 meses de vida. A partir de ahí, se puede ir introduciendo la alimentación complementaria poco a poco, en función de la madurez del bebé, manteniendo la lactancia materna como mínimo hasta los 2 años y, a partir de ahí, tanto como la madre y el niño/a lo deseen.

## **1. Lactancia materna en exclusiva. Extracción, conservación y administración de la leche materna**

Muchas madres reconocen que extraerse la leche en el trabajo les brinda una forma de seguir “conectadas” íntimamente con sus bebés. Extraer la leche estimula la producción y evita la ingurgitación. Tanto si se planea extraerse la leche manual o mecánicamente, la técnica requiere algo de práctica, por lo que es bueno ensayar con anterioridad antes de la reincorporación y considerar las primeras sesiones como de entrenamiento. La clave de la extracción consiste en reproducir el reflejo de eyección que provoca la succión del bebé y el contacto de sus labios. Es de mucha utilidad visualizar al bebé; para algunas madres resulta también de ayuda aplicarse calor en los pechos o masajearlos, así como estimular ligeramente los pezones antes de empezar la extracción. Establecer una rutina y encontrar un sitio y un horario cómodo y tranquilo para extraer la leche puede ayudar a estimular un mejor flujo. Al principio, la cantidad de leche puede ser pequeña; con la práctica aumenta, aunque es normal que la cantidad varíe de una extracción a otra.

Si la extracción de leche en el trabajo resulta engorrosa o imposible, se puede congelar y almacenar leche antes de la incorporación al trabajo, durante los fines de semana o diariamente. Muchas madres aprovechan la “subida” de leche, que tan eficazmente provocan los lactantes, extrayéndose justo después de una toma o mientras se amamanta al bebé, dándole un pecho y

---

extrayendo la leche del otro. Antes de extraerse leche, es importante seguir unas normas básicas de higiene, como lavar bien las manos y recoger la leche en un recipiente limpio y apto para el uso alimentario. La extracción de leche nunca debe doler y hay que evitar dañar el tejido delicado del pecho.

### A. Extracción manual

Para muchas madres la extracción manual resulta adecuada, fácil y gratis. El contacto de la mano con la piel del pecho es más estimulante que un aparato extractor y, por lo tanto, facilita la bajada de la leche.

#### ¿Cómo hacerlo?

Después de masajear el pecho, cógelo con el pulgar por encima, unos 3-4 cm detrás del pezón, y los dedos por debajo, formando una "C". Empuja los dedos hacia la caja torácica (costillas). Rueda los dedos hacia afuera igual que se imprimen en un papel las huellas dactilares. Repetir rítmicamente, rotando los dedos alrededor del pecho. Cambia de pecho cuando el flujo de la leche disminuya considerablemente. La cantidad de leche aumenta si se alternan varias veces

3-5 minutos de extracción manual con unos minutos de masaje. El procedimiento total puede durar unos 20-30 minutos.

#### El uso de un sacaleches

Hay muchos tipos de extractores de leche materna en el mercado. Sigue las instrucciones del fabricante cuando uses cualquier tipo de sacaleches. Encontrar el modelo adecuado depende de la preferencia de cada madre y el uso que le va a dar. No es lo mismo sacarse leche de vez en cuando, o para unas tomas semanales, que extraerse dos tomas diarias. La madre tendrá que aprender qué ritmo de succión le va mejor. Los sacaleches eléctricos y a pilas, en general, son más rápidos, si bien hay diferencias según marcas y modelos. Si es de extracción sencilla (un pecho cada vez) ayuda el hecho de cambiar de pecho varias veces en la misma sesión. El tiempo total invertido suele ser de unos 20-30 minutos. Los sacaleches dobles (los dos pechos a la vez) acortan el tiempo de extracción y ofrecen el máximo de estímulo. Es necesario esterilizar el extractor antes del primer uso, así como lavar y aclarar las partes que han tenido contacto con la leche después de cada uso.



Presione



Comprima



Suelte

## B. Almacenamiento de leche materna

Lugar	Temperatura	Tiempo	Observaciones
Temperatura ambiente	15°C	24 horas	Los recipientes deben estar tapados y conservarse lo más frescos posible; si se tapa el recipiente con una toalla húmeda, la leche se mantendrá más fresca.
	19° a 22°C	10 horas	
	25°C	4 a 6 horas	
	30° a 38°C	4 horas	
Bolsa térmica	-15° a 4°C	24 horas	Los acumuladores de frío deben estar en contacto con los recipientes de leche; abrir la bolsa solo si es indispensable.
Frigorífico	4°C	3 - 8 días	Extraer la leche con cuidado para que no se contamine. Conservarla en la parte central trasera de la nevera.
Compartimento congelador del frigorífico	-15°C	2 semanas	Conservar la leche alejada de los lados y hacia la parte trasera del congelador, donde la temperatura es más constante. La leche almacenada más tiempo del indicado suele estar buena, pero algunas grasas se descomponen con el tiempo.
Compartimento congelador del frigorífico con puerta separada	-18°C	3 - 6 meses	
Arcón congelador	-20°C	6 - 12 meses	

### Envases

Se pueden utilizar envases de vidrio o de plástico duro apto para uso alimentario (lleva grabado el símbolo de la copa y el tenedor), bien limpios con agua caliente y jabón, y aclarados.

En Europa los recipientes de plástico que contiene Bisphenol A (BPA) están prohibidos para la alimentación infantil. También

se venden bolsas especialmente diseñadas para el almacenamiento de leche materna. Siempre hay que poner la fecha antes de almacenar el envase.

### ¿Cuánta leche?

El almacenar leche en pequeñas cantidades, de 60 a 120 ml por recipiente, facilita su uso y evita desperdiciar la valiosa leche. En general, se almacenará la

---

leche conforme se va extrayendo. Algunas madres, que solo logran extraer pequeñas cantidades en cada sesión, agregan leche fresca a leche refrigerada o congelada extraída previamente. La cantidad de leche fresca agregada debe ser menor que el volumen de leche al que se agrega, y deberá ser refrigerada de 30 a 60 minutos antes de combinarlas.

Asegúrate de poner etiquetas a los recipientes con la fecha de extracción de la leche. Si tu leche va a ser usada en una guardería es conveniente ponerle también el nombre de tu bebé.

La leche materna refrigerada mantiene casi todas sus propiedades. La congelación puede hacer que se pierdan algunas propiedades, pero sigue siendo un alimento superior a alternativas artificiales. Muchas madres prefieren tener algo de leche congelada “por si acaso”, aunque normalmente su hijo/a tome leche refrigerada extraída el día anterior.

### **Conservación de la leche para un bebé sano nacido a término**

La leche que te extraes para tu bebé es un líquido precioso muy superior a cualquier leche de fórmula. Es la mejor combinación de nutrición con anticuerpos, células vivas y otras sustancias que protegen a los bebés de infecciones y los ayudan a crecer y desarrollarse. Cuando haces el esfuerzo de almacenar leche extraída para que tu bebé la tome durante el tiempo en que no puedes amamantarlo, te aseguras de que él continúe recibiendo

el alimento ideal y protección contra muchas enfermedades.

Antes de extraerte leche con extractor o a mano, toma la precaución de lavarte las manos con agua caliente y jabón. La leche humana no es únicamente un alimento, es una sustancia fresca y viva. Para preservar las cualidades nutricionales y antiinfecciosas es importante ser cuidadosa con el almacenamiento.

Las propiedades antibacterianas ayudan a que la leche humana permanezca fresca por más tiempo. Las células vivas y anticuerpos que previenen el crecimiento de bacterias en el intestino del bebé también inhiben el desarrollo de las mismas cuando la leche se almacena en un recipiente.

Las investigaciones sobre cantidades, técnicas e interpretación del almacenamiento de la leche humana varían mucho. Las pautas ofrecidas en esta guía proveen información basada en la evidencia científica que respalda los rangos de tiempo de conservación de la leche humana destinada a alimentar bebés sanos nacidos a término.

### **C. Utilización de la leche almacenada**

Cuando se refrigera la leche humana, se separan sus componentes –ya que no está homogeneizada–, y hace falta agitarla suavemente para que se mezclen. No es necesario calentar excesivamente la leche materna; basta con que llegue a los 36° - 37° C, que es como sale de nuestro cuerpo.

---

Además, el hecho de calentarla demasiado destruye componentes muy valiosos. Es conveniente agitarla antes de comprobar la temperatura.

La leche de algunas mujeres se altera cuando lleva unos días congelada, y tiene un olor extraño, como a grasa rancia o jabón. Se debe a que la lipasa (una enzima digestiva, que contiene la propia leche para ayudar al bebé a hacer la digestión) actúa sobre las grasas de la leche y empieza a desintegrarlas. No es malo, pero puede que al bebé no le guste. El problema se puede evitar calentando la leche sin llegar a hervir inmediatamente después de la extracción y después enfriándola rápidamente y congelándola.

## Descongelación

Puedes descongelar la leche en la nevera, sumergiendo el envase en un cuenco con agua caliente, o bien bajo el chorro de agua tibia.

No calientes la leche directamente en el fuego ni uses el microondas, pues este calienta de manera irregular y puede generar puntos demasiado calientes con el consiguiente peligro de quemaduras para el bebé. De todas formas, ten en cuenta que a algunos bebés les gusta la leche fría.

Recuerda que la leche descongelada puede mantenerse refrigerada, pero debe ser utilizada o vuelta a congelar en las siguientes 24 horas. Pasado ese tiempo, se debería desechar.





---

## Cómo administrar la leche al bebé

Como es difícil saber qué cantidad va a tomar el bebé, sobre todo al principio, y a fin de no desperdiciar la leche materna, es conveniente mantenerla en un recipiente distinto del que se lleva a la boca el bebé. Se empieza por ofrecer al bebé pequeñas cantidades en el recipiente de elección (vaso, cuchara, jeringa, biberón) y, si quiere más, se va rellenando del recipiente que se ha descongelado, de modo que la leche del recipiente original no entra en contacto con la saliva del bebé. Así se podrán guardar las cantidades que el bebé no haya tomado, ya que, siempre que no haya estado en contacto con la saliva del bebé, la leche descongelada puede mantenerse refrigerada otras veinticuatro horas.

Ofrecer la leche al bebé antes de que tenga demasiada hambre puede hacer que el proceso sea más tranquilo. Y si el bebé parece tener hambre justo antes de que la madre regrese, se puede intentar calmarle con solo una pequeña cantidad de leche, para que su madre pueda darle el pecho en cuanto llegue.

No hace falta que acostumbres a tu bebé al biberón antes de volver al trabajo. Algunos rechazan el biberón cuando es su madre quien se lo ofrece, pues saben que el pecho está cerca, pero pronto se acostumbran a tomarlo de la persona que los cuida. No hay que meter la tetina en la boca del bebé, sino dejar que sea el bebé quien la tome por su cuenta, sin forzar. A

veces es útil probar diferentes posturas para darle un biberón, ofrecérselo caminando o meciéndole en brazos. También se pueden probar distintos tipos de tetinas, o calentar la tetina bajo un chorro de agua templada. Recuerda que el bebé siempre puede tomar perfectamente la leche de la madre con taza o con cuchara.

En bebés menores de cuatro semanas o en bebés que todavía no han adoptado una buena técnica de lactancia, el uso del biberón puede crear confusión con el pezón, por lo que no se recomienda su utilización. Es preferible utilizar un vasito o una jeringuilla.

Si el niño/a no quiere ni vaso ni biberón, pero tampoco parece hambriento, no es conveniente insistir. Algunos niños/as prefieren esperar a que vuelva mamá y se pasan la tarde mamando más frecuentemente o aumentan la demanda por la noche y así compensan. Algunas madres, en estos casos, prefieren dormir junto a sus hijos/as para que sea más fácil la lactancia.



## Últimas consideraciones

---

En cuanto la madre se reincorpora al trabajo, muchas veces se preocupa por el horario de las tomas o, más bien, por la falta de horario que supone la lactancia a demanda.

La mayoría de los bebés se acostumbran a llevar un horario de tomas debido a la separación que implica el trabajo de su madre. Muchas madres van más tranquilas a trabajar si dejan a su bebé bien “llenito” con una buena toma de pecho antes de irse. A algunas madres les funciona bien el hecho de despertarse pronto para una toma alrededor de las 6:30, antes de prepararse para la jornada, y luego darle otra toma justo antes de marcharse. Y, por supuesto, ayuda el hecho de organizarse para que la primera cosa que se haga al llegar del trabajo sea amamantar al bebé.

Dado que la clave para mantener el suministro de leche es la frecuencia de las tomas, muchas madres mantienen e incrementan el suministro de leche gracias a una “lactancia intensiva” los fines de semana. Los días en los que la madre y el bebé están juntos no es necesario “respetar” la rutina de la semana. Se puede prescindir de las tomas o comidas complementarias y dar de mamar a demanda.

También conviene saber que los problemas de conductos bloqueados o congestión del pecho son más frecuentes las primeras semanas tras la reincorporación al trabajo. Puede ayudar reincorporarse al trabajo un jueves, en vez de un lunes, para facilitar el descanso de la madre y

hacer los ajustes necesarios. La extracción de leche y las tomas frecuentes durante las horas que la madre y el niño/a pasan juntos ayudan a evitar estos problemas, así como el descanso adecuado. El momento de la reincorporación no es el momento de aceptar o retomar otras responsabilidades, sino de concentrar la energía en el trabajo y el bebé, hasta que se siente que esta novedad está bien controlada.

A partir de los seis meses y al incorporar otros alimentos paulatinamente en la dieta del bebé, además de la leche materna, muchas madres entran poco a poco en una fase más llevadera y encuentran que pueden ir bajando el ritmo de extracción de leche hasta llegar al momento en el que el bebé come otras comidas cuando no está mamá y cuando sí está con ella los dos disfrutan de la relación de amamantar.

Mantener la lactancia materna exclusiva cuando el bebé es pequeño y se trabaja fuera de casa puede ser exigente y en ocasiones cansado, pero tu hijo o hija crecerá, más rápido de lo que crees, y pronto comprobarás que el esfuerzo valió la pena al verlo crecer sano, fuerte y feliz. Muchas mamás de lactantes mayores suelen decir que dar el pecho cuando el bebé crece se convierte en “un momento especial, solo para los dos”, una forma de relación única; y es que el vínculo que la lactancia materna ha creado entre vosotros será algo insustituible y precioso que os acompañará a los dos durante toda la vida.



# Referencias

---

## BIBLIOGRAFÍA

WIESSINGER, Diane; WEST, Diana; PITMAN, Teresa, *El arte femenino de amamantar*, La Liga de Leche Internacional, Barcelona: Medici, 2011.

*Las hijas de Hirkani: mujeres que escalan montañas para combinar amamantar y trabajar*, (compilado y editado por María CASSA-AROSA, Marian PETERSEN), La Liga de la Leche Internacional, 2007.

GONZÁLEZ, Carlos, *Manual práctico de la lactancia materna*, 3ª edición, Barcelona: ACPAM, 2016.

## RECURSOS EN LÍNEA

U.S. Department of Health and Human Services; Office of the Surgeon General (US); Centers for Disease Control and Prevention (US); Office on Women's Health (US). The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding. [en línea]. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21452448>

POKHRELL, S, "Potential economic impacts from improving breastfeeding rates in the UK", *Archives of Disease in Childhood*, [en línea]. London: 2014. Disponible en Internet: <http://adc.bmj.com/content/100/4/334.long>

HERNÁNDEZ AGUILAR, MT; AGUAYO MALDONADO, J; Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. "La lactancia materna. Cómo promover y apoyar la lactancia materna en la práctica pediátrica". Recomendaciones del Comité de Lactancia de la AEP". En: *Anales de Pediatría*, 2005. Disponible en Internet. <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/lactancia-materna-como-promover-y-apoyar-lactancia-materna-en-p>

Organización Mundial de la Salud. Lactancia materna. Disponible en Internet. <http://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

## RECURSOS LEGALES

España. Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores. Boletín Oficial del Estado, 24 de octubre de 2015, núm. 255, pp. 100224- 100308.

España. Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, Boletín Oficial del Estado, 23 de marzo de 2007, núm. 71, pp.12611-12645.

España. Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del trabajo autónomo (Vigente hasta el 01 de Enero de 2017). Boletín Oficial del Estado, 12 de julio de 2007, núm.166, pp. 29964-29978

España. Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley General de la Seguridad Social. Boletín Oficial del Estado, 31 de octubre de 2015, núm. 261, pp. 103291-103519.

España. Ley 30/2005, de 29 de diciembre de Presupuestos Generales del Estado para 2006. Boletín Oficial del Estado, 30 de diciembre de 2005, núm.312, pp.42905-43094.

España. Real Decreto-Ley 1/2015, de 27 de febrero, de mecanismo de segunda oportunidad, reducción de carga financiera y otras medidas de orden social. Boletín Oficial del Estado, 28 de febrero de 2015, núm. 51, pp. 19058-19101.



Esta publicación está protegida por ley.  
Todos los derechos reservados.

Copyright:  
LA LECHE LEAGUE INTERNATIONAL  
957 N. Plum Grove Road Schaumburg IL 60168-4079  
EEUU.

FOTOGRAFÍAS  
Hospital Marina Alta, Dènia.  
Colección propia de la Liga de La Leche de Navarra.

MAQUETACIÓN  
Zurine Gurpegi

TEXTO  
M. Fernanda Arana, Eva Marsal, Mónica Tomadijo,  
Laura Laubach, Clara Fernández.

REVISIÓN DEL TEXTO  
Laura Laubach, Clara Fernández, Ángela Egúzquiza.

DEPOSITO LEGAL:  
NA 653-2017

# Acerca de la Liga de La Leche

---

Es una organización internacional sin ánimo de lucro que, en la actualidad, está presente en 65 países. Sus representantes, las monitoras acreditadas de LLL, son madres que han amamantado a sus hijos e hijas y que han recibido una formación sobre los diferentes aspectos de la lactancia materna. Hay más de 7000 monitoras en todo el mundo.

El propósito de la Liga de La Leche es promover una mejor comprensión de la lactancia materna como elemento importante para el sano desarrollo de los bebés y de las madres. Su trabajo consiste en ayudar a madres que lo deseen mediante información, ayuda personal y apoyo madre a madre, con el objetivo de que puedan amamantar a sus hijos e hijas y disfrutar de la lactancia.

Además la Liga de La Leche es:

- Miembro del Consejo de Organizaciones no Gubernamentales de UNICEF.
- Mantiene relaciones oficiales con la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Actúa como organización privada y voluntaria para la Agencia del Desarrollo Internacional.
- Es uno de los miembros fundadores de la Alianza Mundial Pro Lactancia (World Alliance for Breastfeeding Action, WABA).
- Miembro del Comité Español de la Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Parto y la Lactancia (IHAN)



[www.laligadelaleche.es](http://www.laligadelaleche.es)  
[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)



Colegio Oficial  
de Enfermería  
de Navarra



Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



ANAMA

ASOCIACIÓN NAVARRA DE MATRONAS  
NAFARROAKO EMAGINEN ELKARTEA