

# amamantar y trabajar

Soluciones prácticas  
para la vuelta al trabajo



**LACTARIA**  
ASOCIACIÓN ARAGONESA  
DE APOYO A LA LACTANCIA



# Índice

•• A todas las mujeres que han aceptado el reto de ser madres ••

•• Nuestro agradecimiento al Instituto Aragonés de la Mujer y la Obra Social la CFI por colaborar con este proyecto y a D. Manuel Pina Secretario de Política Sindical de C.C.O.O. Aragón por sus revisiones y aportaciones ••

**Autor** LACTARIA

**Depósito Legal** Z-3402-2004

**Imágenes** Ceditas por WABA (World Allianz Breastfeeding Action) y obtenidas de [www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)

**Se permite la reproducción de esta publicación** siempre y cuando tenga como objeto la promoción, protección y apoyo a la Lactancia Materna y no reporte ningún beneficio económico.

## Introducción

### Capítulo 1

Derechos de la Mujer trabajadora

### Capítulo 2

Compatibilizar lactancia y trabajo

\* La edad del niño/a

\* Horario y lugar de trabajo

\* ¿Con quién se queda el niño/a?

\* Distintas opciones

### Capítulo 3

Extracción y conservación de leche materna

\* Extracción manual

\* Extracción mecánica: tipos de sacaleches

\* Conservación de la leche

### Capítulo 4

Preguntas frecuentes

### Capítulo 5

Casos prácticos

### Capítulo 6

Alimentación complementaria

## Bibliografía, lecturas recomendadas y lactancia en la red

# Derechos de la mujer trabajadora

Las mujeres que van a volver a trabajar después de ser madres necesitan información clara y completa sobre sus derechos laborales en lo referente al permiso por maternidad, horas para lactancia, excedencias, etc... para poder hacer compatible su trabajo con su rol de madre.

Una mujer informada puede decidir libremente sobre las opciones que se le presentan y buscar una forma sencilla de conciliar su vida laboral con la forma que ha elegido para alimentar a su hijo, la lactancia materna.

## Legislación

La legislación vigente está recogida en el Estatuto de los Trabajadores y en la Ley para la Igualdad efectiva de Mujeres y Hombres de 22 de marzo de 2007 (BOE 23/3/2007)

Lo recogido en ellas son derechos mínimos, y conviene consultar cada convenio laboral, puede contener mejoras sobre estos derechos.

Si trabajas en alguna administración pública consulta el Plan Concilia.

No hay que olvidar consultar cada convenio en particular

## Permiso por maternidad

Permiso con sueldo: 16 semanas (18 si son gemelos, 20 si son trillizos...).

Las primeras 6 semanas son obligatorias para la madre después del parto.

Si se produce una baja por **enfermedad** durante el embarazo, sea por complicaciones del mismo o por otras causas, se mantienen las 16 semanas completas después del parto.

Se puede renunciar a 10 de las 16 semanas (como máximo) para que las disfrute el padre, siempre con el consentimiento de la madre.

Si el contrato de trabajo finaliza durante estas 16 semanas, la Seguridad Social continuará abonando el permiso por maternidad y después se empezará a cobrar el subsidio por desempleo, si corresponde.

Si las vacaciones anuales no se pueden disfrutar por estar con el permiso por maternidad se tiene derecho a cogerlas a la finalización del mismo aunque haya terminado el año natural.

En los casos en los que el bebé quede hospitalizado a continuación del parto el permiso por maternidad se alargará tanto tiempo como el bebé esté hospitalizado, comenzándose a contar desde el día del alta del bebé. **Con un máximo de 13 semanas adicionales.**

Nadie puede obligar a la madre a renunciar a estar las 16 semanas completas con su bebe

## Permiso por paternidad

Permiso con sueldo de 13 días más los 2 días por nacimiento de hijo (o los que correspondan según convenio).

## Permiso por lactancia

Derecho a una hora de permiso sin reducción de sueldo hasta los 9 meses del bebé. Este permiso puede ser disfrutado por la madre o el padre. Es el trabajador/a quien elige el horario del permiso. Si eres funcionario este permiso es hasta los 12 meses. Es un derecho por hijo, así que con gemelos hay derecho a 2 horas.

Este derecho se puede cambiar por reducir en media hora la jornada de trabajo o también se puede acumular por días completos.

Según sentencias recientes, si se hacen turnos más largos, como en el caso de las guardias médicas, hay derecho a 1 hora por cada periodo de 8 horas de trabajo.

## Reducción de jornada por cuidado de hijos

La madre o el padre tienen derecho a una reducción de la jornada laboral, entre un octavo y la mitad del total, con reducción proporcional del sueldo, para atender a niños menores de 8 años.

El disfrute de la reducción de jornada no supone pérdida de cotizaciones para el cálculo de la jubilación ni el desempleo. Aunque la base para la cotización se hace en base al salario que se percibe. Es importante que la empresa al conceder la reducción de jornada informe a la Seguridad Social cual es el motivo de dicha reducción.

Para los cálculos de indemnizaciones en caso de reducción de jornada por cuidado de hijos será el que le hubiera correspondido al trabajador sin considerar la reducción de jornada.

## Excedencia para atención de menores

La madre o el padre pueden pedir excedencia sin sueldo hasta que el menor cumpla 3 años. Este tiempo cuenta a efectos de antigüedad.

Si la excedencia es menor de 1 año se tiene derecho a conservar el mismo puesto de trabajo y la misma categoría laboral. Si es superior a un año la empresa sólo está obligada a un puesto de trabajo equivalente.

Las trabajadoras interinas también tienen derecho a excedencia.

## Riesgo para la salud

Si el trabajo puede influir negativamente sobre salud de la embarazada o del bebé, tanto durante el embarazo como durante la lactancia (esfuerzos excesivos, productos tóxicos, trabajo nocturno, trabajo por turnos,...) se tiene derecho al cambio de las condiciones del trabajo o del horario, previo informe médico. En todos los casos con las mismas condiciones laborales. Si este cambio de lugar es imposible, hay derecho a baja laboral con sueldo.

# 2 Compatibilizar lactancia y trabajo

Todas las madres que después de su jornada laboral regresen junto a sus hijos pueden, seguir amamantándolos. Es cuestión de buscar la fórmula para hacerlo compatible. El cómo hacerlo está condicionado por diversos factores.

Antes de los 4 meses no se deberá dar ningún otro alimento que no sea leche materna

Como el pecho no tiene horario se adapta perfectamente a cualquier horario de trabajo

Los fines de semana y festivos el bebe tomara solo pecho facilitando el mantenimiento de la producción de leche

## ¿Con quién se queda el niño?

Los bebés necesitan una atención individual. Si no puede estar con su madre, lo mejor es que esté con su padre, los abuelos u otros familiares, o con una canguro de confianza.

Si se opta por una guardería infantil es mejor esperar, si es posible, hasta que el

## La edad del niño

La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan lactancia materna **exclusiva y a demanda hasta los seis meses** y después de esa edad sigan siendo amamantados, tomando además otros alimentos, hasta un mínimo de 2 años y durante tanto tiempo como la madre y el niño deseen.

Si la madre debe incorporarse al trabajo antes de los seis meses, tendrá que buscar técnicas para que el niño siga tomando leche materna, bien directamente del pecho o mediante leche materna extraída.

Si por cualquier razón esto no es posible, se puede adelantar la introducción de la alimentación complementaria a los 4 meses de modo que en ausencia de la madre el bebé tome algún triturado.

Hasta que el bebé tenga 9 meses todas las madres disponen de una hora (o dos medias horas) de permiso retribuido de lactancia durante la jornada laboral que puede utilizarse para darle de mamar al bebé o para extraerse la leche. También se puede entrar media hora más tarde o salir media hora antes.

## Lugar y horario de trabajo

Compatibilizar lactancia y trabajo requiere elaborar un plan personalizado. No es lo mismo si la madre trabaja cerca o lejos de su domicilio, si tiene jornada completa o reducida, si la jornada es intensiva o partida, si dispone en el lugar de trabajo de espacios adecuados para amamantar directamente a su hijo o no. Pero sean cuales sean las circunstancias siempre será posible encontrar una fórmula que mejor se adapte a cada caso.

bebé tenga al menos un año. En este caso, especialmente, la lactancia materna ayuda a las madres a restablecer el contacto.

En cualquier caso, la madre debe asegurarse de que la persona que alimentará al bebé cuando ella no esté, entiende y respeta las instrucciones que ella deja, especialmente en el caso de dejar su leche extraída como alimento único.

## OPCIONES

Las distintas opciones que tiene una madre van desde amamantar al bebé durante la jornada laboral a adelantar la introducción de los sólidos. En cualquiera de los casos y hasta que el bebé cumpla 6 meses y empiece con la alimentación complementaria, los festivos, fines de semana y siempre que el bebé esté con su madre lo ideal es que tome sólo pecho.

### 1, Amamantar en horario de trabajo

Una buena opción consiste en mantener la lactancia directa. Para ello bien la persona a cargo del bebe puede acercarlo al trabajo de la madre para que ella lo amamante allí o bien la madre puede salir del trabajo para amamantarlo en casa, en la guardería o en algún otro lugar. Los niños de más de tres meses ya maman con mucha rapidez por lo que la hora o dos medias horas de permiso por lactancia pueden ser suficientes en algunos casos.

### 2, Leche materna extraída

Si no es posible ver al bebé a lo largo de la jornada para amamantarlo directamente, se puede recurrir a sacarse la leche para que su hijo se alimente en su ausencia con leche materna extraída hasta que llegue el momento de introducir otros alimentos.

Algunas madres prefieren extraerse la leche en casa, aunque, posiblemente, es más práctico extraérsela en el lugar de trabajo en la hora o dos medias horas que se tiene hasta los nueve meses. La producción estará establecida y cuando el niño no esté, a la madre le resultará rápido y cómodo, además de ayudarla a prevenir posibles problemas como obstrucciones o mastitis.

Para ello va a necesitar:

- Un buen sacaleches, preferiblemente mini eléctrico por su mayor rapidez, comodidad y eficacia.
- Una neverita de playa con bloque de hielo o similar.
- Varios recipientes para transportar la leche, cualquier recipiente de uso alimentario con tapa.
- Un lugar limpio y reservado (despachos, archivos, lavabos, trastiendas, etc...), con una toma de corriente (aunque si fuera necesario esos sacaleches también pueden funcionar con pilas)

La idea es que la madre amamante a su hijo antes de ir al trabajo y en cuanto regrese, así como el tiempo que esté con él. La leche extraída en el trabajo y transportada en la neverita se pone en el frigorífico cuando la madre regresa a casa y servirá para que al día siguiente la persona que lo cuide alimente a su hijo mientras ella está ausente, evitando el uso de tetinas con una cuchara, vaso, etc...

Las madres que lleven a sus hijos a la guardería pueden llevar también los botecitos de leche materna extraída en una neverita con hielo para que se los den allí. La manipulación de la leche no requiere ninguna técnica complicada; puede templarse rápidamente poniendo el botecito dentro de un recipiente con agua caliente.



# Extracción y conservación de leche materna 3

## Extracción

Consideraciones previas:

Antes de empezar una sesión de extracción de leche, ya sea de forma manual o con sacaleches es importante tener en cuenta:

1. Lavarse siempre las manos antes de manipular el pecho.
2. Efectuar un masaje en el pecho.

1. La liberación de oxitocina y el reflejo de eyección de la leche mejoran con estímulos externos: el llanto del bebé, una foto del niño o un suave masaje del pecho. La liberación de prolactina y la producción de leche son estimuladas mediante la “succión”.
2. Una vez que la madre ha encontrado una posición cómoda y relajada, se descubre el pecho y lo aprieta suavemente con las puntas de los dedos desde la periferia hacia la areola. A continuación se realiza un suave masaje.

## Tipos de extracción

La extracción de la leche puede realizarse de manera manual o mecánica, según las preferencias de la madre

Antes de empezar es conveniente estimular el pezón y la areola, frotándolos suavemente con el pulgar y el índice, para ayudar a desencadenar el reflejo de eyección.

## EXTRACCIÓN MANUAL

Para la extracción manual sólo hace falta tener preparado un recipiente limpio donde recoger la leche. Requiere práctica para conseguir una cantidad considerable. Algunas madres prefieren este método ya que la sensación que produce un sacaleches no les resulta agradable.

Para extraer la leche manualmente, la mano rodea el pecho en forma de “C”. Se coloca el dedo pulgar en la parte superior de la areola a unos 3 cm. de la base del pezón y el resto de los dedos en la parte inferior.

El movimiento consiste en presionar hacia el tórax, como hundiendo el pecho y simultáneamente hacer un movimiento de presión como intentando juntar los dedos. Es una acción de ordeño sin deslizar los dedos sobre la piel. Repetir este movimiento de forma rítmica a una velocidad que resulte cómoda y no abrasiva.

Cada sesión puede durar de 20 a 30 minutos alternando de pecho cada 5 – 10 minutos.

No hay que estirar, aplastar, ni frotar el pezón. La mano debe ir rotando durante la extracción alrededor de la mama, para asegurar un buen drenaje de todos los cuadrantes. Cada madre desarrolla su propio estilo natural, por lo que seguir rígidamente un método puede ser contraproducente. La eficacia se mide por la comodidad con que se extrae la leche.



Sacaleche mini eléctricos y a pilas



Sacaleche tipo pistola



Sacaleche manual de tipo bocina



Sacaleche manual de tipo jeringa o cilindro

## EXTRACCIÓN MECÁNICA

El éxito de este procedimiento dependerá principalmente de la elección de un buen sacaleches.

Un buen sacaleches debe ser capaz de drenar el pecho y de estimular la producción. Debe estar fabricado con materiales no contaminantes, debe ser fácil de usar y limpiar y su uso no debe producir trauma alguno en el pecho.

- **Sacaleches manuales:** Entre los sacaleches manuales encontramos los llamados de bocina, de jeringa y de pistola.
  - Los de tipo bocina son los que más dañan el pecho, son difíciles de limpiar y no sirven para recoger la leche extraída.
  - Los de tipo jeringa o cilindro se componen en dos cilindros de plástico que a modo de émbolo hacen vacío. Van recogiendo la leche en un recipiente inferior. Son fáciles de limpiar y a algunas madres les dan buen resultado. Se recomienda su uso en ocasiones muy puntuales.
  - Los del tipo “pistola” funcionan produciendo el vacío al apretar el “gatillo” y relajando la presión al soltar éste. La leche va quedando almacenada en un depósito inferior. Son fáciles de usar y dan buenos resultados.
- **Sacaleches mini eléctricos y a pilas:** Son más eficaces que todos los anteriores, pero también más caros. Algunos modelos pueden enchufarse como los sacaleches eléctricos. Estos sacaleches son fáciles de usar y limpiar. Dan buenos resultados.
- **Sacaleches eléctricos:** Estos sacaleches son los más eficaces y los más caros. Estimulan y mantienen la producción y son fáciles de utilizar. Estarían indicados para periodos en que una madre va a sacarse la leche un periodo muy largo de tiempo, bebés prematuros, hospitalizados,...



## Transporte de la leche extraída

Si la extracción se realiza fuera del domicilio puede ser útil disponer de una pequeña bolsa nevera portátil.

La madre puede introducir cada mañana una bolsa o bloque de hielo en la nevera y llevársela al trabajo. Después de extraerse la leche y depositarla en los recipientes para transportarla, éstos se guardan dentro de la nevera en la que viajan de regreso al domicilio. Una vez allí pueden guardarse en el frigorífico para consumirse en los días siguientes, o bien congelarse si no se van a usar.

Si el bebé va a ser alimentado en una guardería, la madre puede disponer de una segunda nevera. Cada mañana puede sacar los recipientes con leche extraída del frigorífico y tras depositarlos en esta nevera, transportarlos hasta la guardería. Con toda probabilidad, la guardería dispondrá de frigorífico propio donde almacenar la leche hasta que se la den al bebé; pero de no ser así también puede guardarse en la misma nevera en la que ha sido transportada.

Es importante no romper la cadena de frío cambios de temperatura de la leche. Si en el lugar de trabajo o en la guardería existe frigorífico la leche estará mejor conservada.

## Conservación de la leche materna

Recomendaciones generales:

- 1 Lavarse las manos antes de extraer y manipular la leche.
- 2 Usar recipientes esterilizados o bien lavados (agua caliente y jabón) y aclarados para almacenar la leche.
- 3 Procurar mantener la cadena de frío durante el mayor tiempo posible.
- 4 Dar al bebé leche fresca (no congelada) siempre que sea posible.
- 5 Congelar adecuadamente la leche que no se vaya a usar antes de dos días.
- 6 Guardar la leche materna en pequeñas cantidades (50 – 100 cc) para poder descongelar sólo la que el niño vaya a tomar en cada toma.
- 7 Etiquetar los recipientes de la leche que se va a congelar con la fecha de extracción de manera que se pueda descongelar siempre la leche más antigua.
- 8 Una vez descongelada la leche, removerla bien para homogeneizar el suero y la grasa y devolverle su aspecto natural.

## Recomendaciones sobre descongelación

Si es necesario descongelar leche más rápidamente.

### Como hacerlo:

- Calentar agua y, una vez fuera del fuego, introducir el envase de leche congelada en el agua caliente hasta que alcance la temperatura deseada.

### Evitar:

- Descongelar al baño maría
- Calentar la leche directamente en el fuego y hervirla.

Si se usa el microondas, hay que tener mucha precaución a la hora de dársela al bebé. La temperatura interior puede ser muy superior a la temperatura del envase por fuera. El microondas está desaconsejado para calentar leche materna para prematuros y bebés enfermos ya que se destruyen la mayor parte de las células vivas que contiene la leche materna. Si es posible es mejor evitar su uso.

## Tabla de conservación de la leche

Tipo de leche	Leche recién extraída y guardada en recipiente cerrado	Leche descongelada lentamente en el frigorífico y sin usar	Leche descongelada en agua caliente
Temperatura Ambiente	6-8 horas hasta 25°C máximo	4 horas	Sólo para esa toma
Frigorífico	3-5 días a 4°C o menos	1 día	4 horas
Congelador **	2 semanas	NO VOLVER A CONGELAR	
Congelador puerta separada	3 meses		
Congelador ***	6 a 12 meses (-20°C o menos)		

Si es necesario descongelar leche más rápidamente.

# Preguntas Frecuentes 4

## ¿Qué cantidad de leche materna voy a necesitar?

Al principio siempre es una incógnita ya que puede haber muchas diferencias de un niño a otro. Pasados los primeros días pronto conoceremos “la medida” aproximada de nuestro hijo.

Al principio hay que dejar leche de sobra y guardarla en pequeñas cantidades (60 cc)

La idea es calcular la hora en que la madre saldrá de casa y la hora en que volverá y estimar que el bebé hará

aproximadamente una toma por cada 2,5 - 3 horas que su madre esté ausente. Esto puede ser variable dependiendo del niño.

Cuando las madres se incorporan al trabajo al finalizar el permiso maternal, sus hijos tienen casi 4 meses probablemente tomará entre 50 y 150 cc de leche materna por toma.

A la hora de la toma le ofrecemos un botecito de leche y podemos descongelar alguna más si se queda con hambre. No desperdiciaremos tanta leche al conservarla en pequeñas cantidades.

Pronto sabremos qué cantidad de leche extraída le apetece a nuestro hijo y ya podremos ajustar mejor la que le dejamos preparada.

Es importante aclarar que, aunque algunos tomen más, la mayoría rara vez quiere más de 100 cc al principio y muchos todavía menos.

## ¿Fresca o congelada?

Siempre que sea posible es mejor que la leche sea fresca. Así pues, la leche que la madre se saque el lunes servirá para el martes, la del martes para el miércoles y así sucesivamente hasta el viernes. La del viernes debería congelarse al llegar a casa para que el bebé se la tome el lunes siguiente ya que no es conveniente que la leche fresca esté más de 48 horas en el frigorífico. Durante el fin de semana el bebé es mejor que mame a demanda.

Una vez que sepamos con más precisión la cantidad de leche que vamos a necesitar, si la madre se extrae leche de sobra, puede congelar directamente la que no vaya a utilizar y reservarla para futuras ocasiones.

## ¿Se puede mezclar leche extraída en distintas ocasiones?

La leche extraída se puede mezclar sin problemas ya sea para completar una toma antes de dársela al bebé o para completar una “medida” antes de congelarla.

Siempre es conveniente ir gastando primero la leche más antigua.

Antes de mezclar leche de varias extracciones, hay que asegurarse de que la leche está fría o una temperatura similar con la que se a mezclar. Se puede ir guardando en el frigorífico leche de varias extracciones a lo largo de un mismo día y cuando todas estén frías, unir las para completar un botecito de 60 cc, por ejemplo, y congelar.

## ¿No se me retirará la leche?

La producción de leche depende de la estimulación del pezón, a mayor demanda mayor producción, si la estimulación disminuye, la producción bajará. Pero es posible restablecer una buena producción de leche dejando que el bebé mame a menudo todo el tiempo posible.

Aunque un sacaleches no es tan eficaz como un bebé, ayuda manteniendo el estímulo, y además el bebé sigue mamando en casa.

Antes de que baje la producción, habrá llegado el momento de introducir la alimentación complementaria.

Amamantar los fines de semana y festivos ayuda a regenerar la producción para el resto de la semana

En cualquier caso, aunque la producción disminuya porque disminuya la demanda, bien porque la madre no se saque leche o bien porque el niño esté tomando otros alimentos, todas las madres seguirán produciendo la cantidad de leche que necesitan. Aunque un niño sólo mame una vez al día, su madre producirá leche para esa única toma.

## ¿Y si la leche tiene un color extraño?

La composición de la leche varía a lo largo de la toma. Al principio su aspecto es semitransparente y ligeramente azulado pero paulatinamente la concentración de grasas aumenta y se vuelve más blanca.

Esto es completamente normal y se hace muy evidente cuando se utiliza sacaleches.

Por otra parte, cuando la madre ingiere algunos alimentos, el color de la leche puede cambiar. En la práctica no tiene mayor importancia y es una buena manera de que el niño se vaya familiarizando con distintos sabores.

## ¿Y si huele mal?

Algunas mujeres han comentado que su leche congelada huele a agria e incluso a rancia. Ese olor se atribuye a un cambio en la estructura de los lípidos, como consecuencia de los ciclos de congelación y descongelación en el congelador-refrigerador con eliminación automática de escarcha. Aunque puede ocurrir que ocasionalmente algún niño la rechace, por lo general no es así y tampoco resulta perjudicial para el bebé.

## ¿Y si no quiere comer?

La mayoría de los niños aceptan mejor otros alimentos si se los ofrecen otras personas distintas a la madre, por lo que es totalmente innecesario intentar acostumbrar al bebé a tomar papillas o leche extraída antes de que la madre vuelva a trabajar.

Algunos bebés reaccionan a la ausencia de la madre aprovechando para dormir y comiendo lo mínimo imprescindible hasta que la madre regresa, y después compensan mamando más a menudo cuando tienen a su madre a su disposición.

Es normal que se despierte por las noches para mamar. Algunas madres a menudo deciden dormir junto a sus bebés por lo que las tomas nocturnas son mucho más cómodas y el cálido contacto durante toda la noche permite compensar la obligada separación durante el día.

## ¿Cuánto tiempo necesito para que se acostumbre?

No es necesario hacer que un bebé empiece a tomar leche en biberón, vaso o alimentos sólidos semanas antes de que su madre vuelva a trabajar. Esto solamente acorta la duración de la lactancia directa. Si la persona que lo va a cuidar quiere probar con el vasito, la cuchara, etc.. bastará con que lo haga 2 ó 3 días antes.

## Jornada partida

Adela tuvo a su bebé en Julio, así que sus vacaciones anuales cayeron durante su baja maternal. Después de las 16 semanas de baja Adela cogió el mes de vacaciones. Cuando se reincorporó su bebé tenía 4 meses y medio. Trabaja de 8 a 13 y de 15 a 18.

Antes de salir de casa le da de mamar a su hijo. Por la mañana se saca leche durante media hora que tiene por lactancia. Es la leche que le da su madre, que es quién cuida del niño, al día siguiente. Al mediodía le da de mamar a su hijo nada más llegar a casa. Por la tarde, como su marido tiene turno de mañana le acerca al bebé a mamar a la oficina en la otra media hora que le queda por lactancia. A Adela no le gustan mucho los sacaleches por eso probablemente adelantará los sólidos a los 5 meses. Por la mañana le darán un poco de papilla de frutas y por la tarde le seguirán llevando al bebé al trabajo.

## Reducción de Jornada

Cristina ha solicitado una reducción jornada para trabajar de 9 a 14,30h. Su hijo tiene 3 meses y medio. Usa el rato del almuerzo para sacarse la leche. La chica que lo cuida le da la leche hacia mitad de mañana, aunque algunos días el bebé pasa la mañana durmiendo.

## Excedencia

Elena tiene gemelos y ha decidido pedir una excedencia de 4 meses a partir del final de su baja maternal de 18 semanas. Cuando vuelva a trabajar los niños ya tendrán 8 meses así que habrán comenzado su alimentación sólida.

## Trabajo a turnos

Irene trabaja a turnos de mañana, tarde y noche. Se saca la leche dos veces en el trabajo. Durante un par de semanas antes empezó a congelar la leche que se sacaba y así tiene leche suficiente por si acaso sólo puede sacarse una vez en el horario de trabajo.

## Trabajo que obliga a estar fuera de casa

Elena ha tenido que salir ocasionalmente de viaje 4 días enteros. Su marido cuida de su hija de 3 meses y medio. Ha podido ir sacándose leche suficiente para el primer día y parte del segundo. Así que el papá tendrá que darle leche artificial cuando las reservas de leche materna se acaben.

Cuando las reservas de leche materna se acaban, la niña se niega a probar la leche artificial. El padre llama Elena que está en el hotel para comentarle lo que ocurre. Elena ha ido sacándose leche en el hotel para mantener la producción y descongestionar el pecho. Así que recoge toda la leche que estaba guardando en la nevera del hotel y se la manda a su marido por un transporte urgente refrigerado en una bolsa nevera.

Así los dos días restantes, haciendo un total de 3 envíos más.

En la mayoría de los casos en algún momento después de haber vuelto a trabajar tu hijo empezará con alimentación distinta al pecho. Este cambio es conveniente hacerlo despacio para que el bebé siga mamando y la producción de leche siga siendo adecuada.

Lo ideal es que los bebés hasta los seis meses tomen sólo pecho. Adelantar el inicio de los nuevos alimentos antes del sexto mes no hace que cojan más peso. Una toma de leche materna le aporta más calorías que cualquier puré de frutas o verduras.

El orden en que se introducen los alimentos no es importante pero sí es conveniente ofrecer el pecho antes de las comidas hasta el año de edad.

## Algunas indicaciones básicas:

- **Hay que complementar, no sustituir.** Primero el pecho y luego se le ofrece el otro alimento. Sustituyendo una toma de pecho por una papilla de frutas o verduras tú bebé recibe menos calorías.

- **Introduce los nuevos alimentos de uno en uno**, separados al menos por una semana. Así se puede detectar rápidamente si algún alimento le sienta mal.

- **Un mes más, una comida más.** Lo ideal es ir añadiendo una comida más cada 3 ó 4 semanas. Así entre los 6 y los 7 meses una papilla, entre los 7 y los 8 dos papillas, etc...

## La leche materna sigue siendo la base principal de la alimentación

- **El gluten** que se encuentra en el trigo y la mayoría de los cereales, así como en galletas, pan, pasta puedes dárselos a partir de los 8 meses.

- **Tomará pequeñas cantidades.** Es normal.

- Si le das papillas de **cereales** las puedes hacer con agua, zumo de frutas, caldo o con tu propia leche, es mejor **no hacerlas leche artificial** y evitar las papillas ya "lacteadas". Recuerda que la leche de vaca es mejor esperar hasta el año.

- **Nunca le obligues a comer.** Si ofrecer nuevos alimentos pero nunca obligar que se los coma. Si no acepta algún alimento vuelve a intentarlo un poco más adelante.

## Los bebés amamantados aceptan los nuevos alimentos más tarde ya que la leche materna cubre mejor sus necesidades nutricionales

### Mejor después del año

Leche de vaca, Yogures, Queso, Huevos, Pescado, Frutos secos, Soja, Chocolate

### YA TOMA LA MEJOR LECHE

La leche de vaca es el alimento que más alergias produce. Los bebés amamantados ya toman la mejor leche. Por eso mientras siguen mamando no necesitan leche de vaca. Dentro de los derivados de leche de vaca están: la leche artificial, los yogures, incluidos los "especiales para bebés", el queso, los quesitos.

## Recomendaciones basadas en las directrices de la Organización Mundial de la Salud y UNICEF.

Edita:



**LACTARIA**  
ASOCIACIÓN ARAGONESA  
DE APOYO A LA LACTANCIA

Con la colaboración de:



Con el apoyo:



LACTARIA ESTÁ RECONOCIDA  
COMO ENTIDAD DE INTERÉS SOCIAL  
POR EL GOBIERNO DE ARAGÓN

**AMPLIACIÓN**  
DEL PERMISO POR MATERNIDAD  
A 6 MESES