



Estoy amamantando y voy a volver a trabajar

La vuelta al trabajo supone una dificultad, pero no un impedimento para continuar con la alimentación al pecho. Existen diferentes posibilidades para que las madres que tienen que incorporarse al trabajo puedan continuar con la lactancia. Se puede optar por una o varias de ellas. Algunas opciones son:

- Acumular las horas del permiso laboral (1 hora en medio de la jornada laboral o ½ hora al principio o al final de la jornada, hasta los 9 meses) y sumarlas a la baja maternal.
- Solicitar una reducción de jornada con reducción del salario o una excedencia del puesto de trabajo, sin remuneración, durante unos meses, para poder estar más tiempo con el bebé.
- Llevar al bebé al lugar de trabajo durante toda la jornada laboral (esto es posible en algunos trabajos como el comercio, la limpieza doméstica, etc.) o sólo para amamantarlo, si se puede contar con una persona que se ocupe de traer y llevar al bebé.
- Si no hay mucha distancia entre el lugar de trabajo y el lugar donde está el bebé, salir a darle el pecho durante la hora de lactancia o en los descansos.
- Extraer la leche en casa o en el lugar de trabajo con un sacaleches (los eléctricos son más rápidos) para que el cuidador se la ofrezca al bebé cuando la madre esté trabajando.
- Unas semanas antes de incorporarse al trabajo, conviene familiarizar a la persona que se vaya a encargar de cuidar al bebé con el manejo de la leche materna y la forma de administrarla (vasito, cuchara...)
- Mantener tomas de pecho frecuentes, a demanda, cuando la madre esté en casa con el bebé (fines de semana, durante la noche...) y ofrecer otros alimentos apropiados para su edad cuando la madre esté fuera (por ejemplo, en niños mayores de 6 meses: purés de verduras o fruta).
- Si la madre le ofrece el pecho al bebé inmediatamente antes de salir de casa e inmediatamente al volver, es posible que solo necesite una o dos tomas de leche u otros alimentos (según la edad) durante su ausencia. Muchos bebés, cuando la madre no está, son capaces de pasar varias horas sin comer, algunos duermen prolongadamente en ausencia de la madre para pedir mucho más a menudo cuando regresa.

Para evitar que el estrés laboral afecte a la producción de leche, la madre debe descansar cuando pueda y delegar en su pareja o familiares otros aspectos relativos al cuidado del niño y del hogar, para que no acumule demasiado cansancio por el trabajo y el hecho de estar amamantando al bebé.

Conviene buscar apoyo e información en madres con experiencia (grupos de apoyo), representantes sindicales y administración (información sobre derechos laborales).

Información elaborada por el [Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría](#).

Artículo creado el 26-7-2012, revisado por última vez el 17-7-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<http://enfamilia.aeped.es/lactancia-materna>