

Lactancia materna y madre que trabaja. Lactancia materna.

Dra. Heather Strain



El término de la licencia post natal de la madre ocurre en una edad en que la lactancia materna exclusiva sigue siendo primordial para el desarrollo del niño (casi 3 meses del lactante). Es por esto que mantener la lactancia luego de la re inserción laboral materna se convierte en un desafío para la madre y el profesional de la salud. Lo ideal es que un equipo de profesionales motivados apoyen a la madre en esta labor. En algunos centros de salud estos equipos forman “Clínicas de Lactancia” que asesoran a las madres con los desafíos de este proceso.

Este artículo, dirigido a madres y a profesionales de salud presenta contenidos que pueden ser de ayuda para mantener la lactancia de mujeres que se reinsertan en sus trabajos luego del fuero maternal.

Consejos para mantener la lactancia exclusiva en las madres que trabajan

1) Consejos para los profesionales

- a. Primeros controles:
 - i. Educar sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva hasta al menos los seis meses: Beneficios para la madre y el hijo y riesgos de abandonarla. (ver Módulo 1 sobre duración óptima de la lactancia).
 - ii. Identificar precozmente problemas en la lactancia y tratarlos, para que sea una experiencia agradable y perdurable en el tiempo.
 - iii. Indagar sobre la actividad laboral de la madre antes del embarazo y planes de volver al trabajo después de finalizado el postnatal
 - iv. Hablarle a la madre acerca de la extracción de leche.
- b. Un mes antes de la vuelta al trabajo:
 - i. Revisar los derechos legales de la madre

- ii. Hablar de la forma de alimentación del niño y explicar por que la lactancia materna es la primera opción
- iii. Explicarle a la madre acerca de la extracción de leche (ver detalles más abajo)
 - 1. tipos de extracción (manual, bombas)
 - 2. técnica
 - 3. frecuencia de extracción
 - 4. almacenamiento y transporte de la leche
 - 5. conservación de la leche
- iv. Considerar dónde quedará el niño mientras la madre trabaje (familiares, sala cuna).

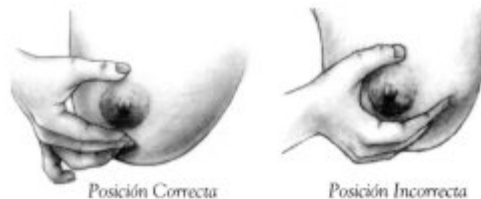
2) Posibles soluciones para la madre:

- a. Retrasar la vuelta al trabajo o trabajar en forma parcial.
- b. Llevar al niño al trabajo o ir al lugar donde esté el niño para amamantarlo.
- c. Lactancia invertida: Amamantar varias veces durante la noche para no requerir amamantarlo tan frecuentemente en el día.
- d. Aprender técnicas de extracción de leche
- e. Extracción de leche durante las horas de ausencia para que el niño la reciba en el día siguiente.

Extracción de leche:

1) Técnicas de extracción:

- a. **Manual:** (necesita un lugar tranquilo, tiempo de 15 a 20 minutos y un envase limpio de plástico o vidrio)
 - i. Escoger un lugar tranquilo, tener pensamientos gratos en relación al niño. Llevar fotos del niño o una prenda de ropita con su aroma favorece al reflejo de eyección de la leche.
 - ii. Lavado de manos
 - iii. Masaje circular de la mama, seguido de otro desde arriba hacia la areola, estimulando suavemente la areola y los pezones para desencadenar el reflejo eyecto lácteo antes de comenzar a extraerse la leche.
 - iv. Tomar el envase limpio de plástico o vidrio.
 - v. Colocar el pulgar por arriba y el índice por abajo en el borde externo de la areola, mantenerlos fijos y no deslizarlos sobre la piel



- vi. Compresión rítmica hacia las costillas con los dedos abiertos, juntándolos hacia el pezón, con la frecuencia que usaría el niño al mamar. Al principio aparecerán gotas y luego saldrán chorros de leche.

- vii. Rotación de la posición de los dedos alrededor de la areola para vaciar todas las áreas.
 - viii. Alternar la mama cuando disminuya el flujo de leche (Aprox. 5-7 minutos después del inicio de la salida de la leche) y repetir el masaje y el ciclo varias veces (cada ciclo es de una duración levemente menor).
 - ix. Todas las madres debieran aprender la extracción manual por si los otros sistemas fallan.
- b. Técnicas mecánicas de extracción de la leche (bombas):**
- i. Extractores manuales:**
 - 1. de bocina: Son los que más dañan el pecho, son difíciles de limpiar y no sirven para guardar la leche extraída. **No** son recomendables.
 - 2. de jeringa o cilindro: Se componen de 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 da buenos resultados.
 - 3. De tipo pistola: Funcionan creando un vacío al jalar del “gatillo”. La leche queda almacenada en un depósito inferior. Son fáciles de usar y dan buenos resultados.
 - ii. **Extractores mini eléctricos o a pilas**: Buenos resultados con las pilas recién cargadas, pero en general más caros que los anteriores. Necesitan pilas recargables por que consumen mucha energía. Fáciles de usar y limpiar.
 - iii. **Extractores eléctricos**: Son los más eficaces y los más caros. Están indicados en casos de extracción por un tiempo prolongado, como por ejemplo bebés prematuros u hospitalizados. Algunos tienen la ventaja de poder extraer ambas mamas a la vez. Se pueden comprar o arrendar.

Transporte de la leche

Si la madre lleva leche del trabajo a la casa, es recomendable tener un bolso térmico con una bolsa con hielo o planchas de hielo (en venta en grandes supermercados en sección artículos de camping). Dentro de ella deben colocarse los envases con la leche materna al volver al hogar. Lo ideal es dejar la leche en un refrigerador en el trabajo, pero si no se contara con él, puede dejarse en el bolso térmico. También se puede contar con un segundo bolso térmico en el caso que la madre lleve a su hijo a sala cuna para el transporte de la leche que consumirá el niño durante el día.

Nunca congelar la leche recién extraída en el trabajo.

Conservación de la leche

Consideraciones generales:

1. Lavarse las manos antes de manipular la leche o extraerla.
2. Usar recipientes bien lavados con agua y jabón para extraer.

3. Se pueden usar las bolsas plásticas cerrables para guardar.
4. Mantener la cadena de frío por el mayor tiempo posible.
5. Dar al bebé leche fresca (no congelada) siempre que sea posible.
6. Congelar adecuadamente la leche que no vaya a ser utilizada (ver tabla de duración de la leche a diversas temperaturas)
7. Guardar la leche en pequeñas cantidades (50-100cc) para poder descongelar solo lo que el niño necesite en cada toma.
- 8. Etiquetar los recipientes de leche con la fecha de la extracción** de manera de descongelar siempre la leche más antigua.
9. Una vez descongelada la leche, removerla para homogenizarla.
10. Se puede mezclar leche extraída en el momento para

Temperatura ambiente	12 horas
Refrigerador (no en la puerta)	72 horas
Congelador (dentro del refrigerador)	14 días
Congelador (compartimiento independiente)	3 meses.
Descongelada* en el refrigerador	4 horas (a temperatura ambiente) 1 día (en el refrigerador)
Descongelada* en agua caliente	Solo para esa toma (a temperatura ambiente) 4 horas (en el refrigerador)

completar una toma antes de dársela al bebé o para completar una medida antes de congelarla.

Duración de la leche materna a distintas temperaturas.

* Una vez descongelada, nunca volver a congelar.

¿Cómo descongelo y caliento la leche?

Lo más recomendable es descongelar la leche en forma muy paulatina dentro del refrigerador. Si es necesario descongelar la leche más rápidamente la primera opción es poner agua a calentar, una vez caliente, sacarla del fuego e introducir el envase de leche dentro del agua hasta que la leche alcance la temperatura deseada. Recordar que la leche sale a la temperatura del cuerpo, no se debe entibiar más allá de eso.

Tratar de evitar el uso de microondas ya que destruyen componentes vivos de la leche y como la temperatura es irregular, puede parecer fría, pero quemar al niño. Solo usarlo si en caso de emergencia hay que descongelar leche.

¿Cuánta cantidad de leche necesita el bebé?

A continuación se presenta una tabla que muestra el número de mamadas de un niño promedio y la cantidad ingerida según la edad del niño.

EDAD	Nº alimentación láctea/24 horas
RN-1 semana	6-10
1 semana-1 mes	6-8
1-3 meses	5-6
3-6 meses	4-5
6-9 meses	3-4
8-12 meses	3

Al tomar el lactante leche materna extraída, se observa que necesita volúmenes menores a los que siguen ya que el niño tiende a esperar a la madre y saca la mayoría de sus requerimientos directamente del pecho durante las horas en que la madre está en la casa. Eso hace que un niño de 2 meses necesite 120-150 ml de leche extraída, la que llegaría a un máximo de 180-200 ml a los 6 meses.

Bibliografía

- 1.- Valdés V., Pérez Sánchez A., Labbok M.- LACTANCIA PARA LA MADRE Y EL NIÑO. Editorial Mediterráneo, 1994.
- 2.- Lactaria. AMAMANTAR Y TRABAJAR. SOLUCIONES PRÁCTICAS PARA LA VUELTA AL TRABAJO. Asociación Aragonesa de Apoyo a la Lactancia Materna, 2004. Disponible en formato PDF en www.lactaria.org
- 3.- Catalán S, Moore R, Téllez A, Cifuentes L, Valdés V. LA SUPERVISIÓN DE SALUD DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE. Editorial Mediterráneo, 2000.