

## Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría

---

### Lactancia materna y trabajo

M. DÍAZ GÓMEZ

*Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Tenerife.*

El trabajo de la madre fuera de casa no influye en el inicio de la lactancia, pero sí en la duración. Cuanto menor sea el niño y mayor el tiempo de separación de su madre, más difícil resultará mantener la lactancia, pero el interés de las madres puede superar barreras aparentemente insalvables; y cada vez son más las que desean continuar lactando al incorporarse al trabajo. Los profesionales debemos de saber dar respuesta a las cuestiones que estas madres nos pueden plantear.

Los problemas de la separación laboral son esencialmente dos: a) Mantener la producción de leche de la madre; b) Almacenar la leche para utilizarla posteriormente, si no se desea recurrir a la leche artificial.

En los niños mayores de 6 meses basta con hacer las tomas no lácteas en el horario laboral de la madre. En los más pequeños, como siempre, el mantenimiento de la producción depende del vaciado periódico de la mama. Cuanto más a menudo se vacíe, mayor será la producción. La madre debe amamantar justo antes de salir de casa y al regresar. Si la jornada laboral dura más de 5-6 horas y no es posible que el niño mame en ese tiempo, deberá vaciar el pecho con la mano, con bomba manual o bomba eléctrica –se pueden comprar o alquilar–. Como norma general, es recomendable realizar el vaciado cada 4 horas.

Es importante el lavado de las manos y del pecho, para disminuir la contaminación. Todos los accesorios que entran en contacto con la leche (bombas manuales, recipientes, ...) deben ser de fácil lavado y esterilización, o desechables.

Tanto el vaciado manual como las bombas, requieren tiempo, al menos el mismo que emplearía el niño, y generalmente más. La prisa es el peor enemigo de un buen vaciado. Antes de iniciar la extracción, es necesario que la madre

se relaje. Puede realizar un masaje circular suave, desde la base del pecho hasta la areola, o sacudidas suaves de las mamas con el tórax inclinado hacia delante.

Para iniciar al vaciado se pinza el pecho con el pulgar justo por encima de la areola y los dedos índice y medio por debajo de ella, en forma de C. Luego se comprime el pecho entre los dedos, presionando primero hacia atrás, hacia las costillas y tratando luego de juntar los dedos que pinzan el pecho mientras se desplazan hacia delante. Esta acción se repite rítmicamente hasta que la leche comienza a fluir. Al final de cada movimiento, se giran los dedos que pinzan el pecho para asegurar un vaciado mejor. Una buena expresión manual requiere entrenamiento, pero cuando se domina, puede obtener resultados similares a las bombas.

Para recoger la leche, se deben recomendar los recipientes de plástico –sobre todo los de polipropileno rígido–, ya que afectan menos la estabilidad de los componentes de la leche que los de cristal.

La leche se puede mantener a temperatura ambiente hasta 8 horas y almacenada en nevera durante dos días. Si no se prevé utilizar la leche en ese tiempo, debe congelarse cuanto antes, en un envase estéril, rotulado con la fecha. La leche congelada puede conservarse a -18°C durante 6 meses. Para descongelarla nunca se debe poner en el microondas, ni hervirla, pues se pueden destruir algunos de sus componentes. Una vez descongelada, puede guardarse a 4°C durante 24 horas, pero no se debe volver a congelar.

Mantener la lactancia supone un esfuerzo “extra” que exige renunciar a algunas tareas domésticas. La madre necesita tiempo para amamantar y para descansar. Todo lo que no sea prioritario deberá ser pospuesto.

Cuando no sea posible, la incorporación gradual al tra-

bajo –miércoles o jueves en lugar de lunes, o media jornada– hará más fácil la adaptación. Antes, será necesario comenzar el entrenamiento en el vaciado y almacenamiento, para conseguir una buena reserva de leche congelada. Unos días antes de empezar a trabajar se iniciará la administración de leche materna con biberón, por la persona que vaya a encargarse de estas tomas, para que el niño se acostumbre. La madre estará más tranquila en su trabajo sabiendo que su hijo se alimenta con normalidad.

#### BIBLIOGRAFÍA

1. Lawrance RA. La madre que trabaja fuera de casa. En: Lawrance RA (ed.). La lactancia materna. Cuarta edición. Madrid: Mosby/Doyma Libros; 1996. p. 403-419.
2. American Academy of Pediatrics. Work Group on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatric* 1997;**100**:1035-1039.
3. Rozas García MR. Bombas extractoras para lactancia materna. *Rev Enferm* 1997;**20**:65-70.
4. Lawrance RA. Extracción y almacenamiento de la leche materna, bancos de leche. En: Lawrance RA (ed.). La lactancia materna. Cuarta edición. Madrid: Mosby/Doyma Libros; 1996. p. 403-419.
5. Royal College of Midwives. Lactancia materna. Manual para profesionales. Traducción al español de la 2ª edición. ACPAM; 1991.
6. Hamosh M, Henderson TR, Ellis LA, Mao JI, Hamosh P. Digestive enzymes in human milk: stability at suboptimal storage temperatures. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 1997;**24**:38-43.
7. Hamosh M, Ellis LA, Pollock DR, Henderson TR, Hamosh P. Breastfeeding and the working mothers: effect of time and temperature of short-term storage on proteolysis, lipolysis, and bacterial growth in milk. *Pediatric* 1996;**97**:492-498.
8. Gielen AC, Faden RR, O'Campo P, Brown CH, Paige DM. Maternal employment during the early postpartum period: effects on initiation and continuation of breast-feeding. *Pediatric* 1991;**87**:298-305.