



AMAMANTAR Y TRABAJAR es posible



UNIVERSAL
SOCIEDAD MEDICA

Policlínica de Lactancia Materna

Antes se decía que cuando una madre comenzaba a trabajar, la lactancia llegaba a su fin. Sin embargo, hoy es sabido que ese es un mito que debemos erradicar, no tienes porqué destetar al bebé ni interrumpir momentáneamente dicho proceso.

La lactancia materna implica para la madre un gran desafío: si estás bien informada podrás decidir cómo y cuándo dar de mamar. Dar de mamar es un acto de amor y sólo la madre y el hijo determinan hasta cuándo mantendrán su lactancia.



PARA PODER TRABAJAR SIN DEJAR DE AMAMANTAR LA MADRE NECESITA:

Información: Saber cómo hacerlo.

Confianza: En sí misma y en su derechos.

Apoyo: Sobre todo de sus iguales, ya que le va a resultar muy difícil, aunque no imposible, seguir adelante si a su alrededor, pareja, familia, amigos, no la apoyan.

Contar con grupos de apoyo: Sociedad Médica Universal cuenta con una Policlínica de Lactancia materna para guiar, apoyar y brindar información necesaria en este momento tan importante.

Contar con un equipo de psicólogas/os, que te guíen y apoyen en este momento tan vulnerable de la mujer.

LACTANCIA Y TRABAJO: ¿CÓMO PUEDE HACERSE?

Todo dependerá de las circunstancias propias de cada madre, como son:

Quién cuida al niño en ausencia de la madre.

Edad del niño.

Lugar y horarios de trabajo.

Preferencias personales de cada madre

¿Quién quedará con el niño cuando te ausentes?

Es aconsejable que el niño quede al cuidado de su padre, abuelos o un familiar cercano.

Si no logramos que esto suceda y tienes que recurrir a una persona extraña o un lugar como guarderías o jardín, trata de investigar todo lo que puedas sobre la persona o sobre la institución que va a cuidar a tu bebé.

¿Qué es lo más aconsejable para mi bebé con respecto a su alimentación?

La OMS recomienda que todo bebé debe ser alimentado con leche materna hasta los primeros 6 meses de forma exclusiva.

Luego se irá progresivamente complementando con alimentos sólidos hasta los 2 años.

Tienes que tener en cuenta que lo importante es avanzar en el día a día.

Nuestras recomendaciones son las ideales pero ante las dificultades recuerda que hay que tratar de lograr ir paso a paso, esto te quitara presión y será más fácil llegar a término con tu lactancia.

Compartir la lactancia y el trabajo requiere de mucha paciencia y organización, te recomendamos:

Evaluar las posibilidades según el lugar de trabajo y la tarea que se realice.

Elegir un lugar adecuado y con la privacidad que necesites.

Tienes que ordeñarte por lo menos 1 vez en tu jornada laboral.

Diferentes maneras de ordeñarte en tu lugar de trabajo:

Trasladar al niño a tu trabajo dando de mamar en forma directa.

Trasladarte tú al lugar donde este tu hijo.

Ordeñarte en tu trabajo.

Ordeñarte en tu hogar para almacenar tu leche en la cantidad necesaria. Así lograrás alimentar a tu bebé durante todo el tiempo que dure la reducción de tu horario por lactancia.

¿DE QUÉ FORMA ME ORDEÑO?

Tienes diferentes formas de ordeñarte. Manualmente es la más higiénica y la más fácil, pero también puedes hacerlo de forma mecánica.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LECHE MATERNA.

Recuerda que la leche ordeñada debe recolectarse con la mayor higiene posible.

Elija un ambiente tranquilo y en lo posible privado.

Prepárese psicológicamente. Si está separada del niño, llevando una foto o una prenda de ropa con su olor, o llamando para saber de él o escucharlo.

Lávese bien las manos.

Realice suaves masajes en sus senos con movimientos circulares, especialmente en la zona de la areola y pezón. Primero observe que el pezón se endurece y protruye y la areola se arruga por efecto inicial de la oxitocina. Siga con el masaje suave tocando pezón y areola hasta que se vuelva a ablandar el pezón y alisar la areola. Entonces está lista la leche para salir fácilmente.

Coloque su dedo pulgar arriba y el dedo índice por abajo en el borde de la areola, fíjelos ahí hacia sus costillas y no los deslice sobre la piel.

Comprima los dedos rítmicamente, como si el niño estuviese mamando. Al principio saldrán gotas y luego chorritos de leche, estos primeros deséchelos.

A continuación, extraiga su leche hacia un envase limpio de plástico o vidrio con tapa de plástico (si va a guardar la leche).

Si la leche deja de salir, masajee de nuevo su seno o cámbiese al otro pecho y continúe con la extracción hasta que sienta ambos senos blandos.

Usted notará que su leche va cambiando de apariencia. Al principio sale casi transparente, pero después sale cada vez más blanca y cremosa.

La extracción eficiente requiere de práctica. Notará que cada día se hace más fácil.

TÉCNICA DE EXTRACCIÓN MANUAL



RECOLECCIÓN DE LECHE MATERNA EN FORMA MÉCANICA.

Recuerde tratar de conseguir un extractor de leche adecuado: existen **eléctricos** y **manuales**.

Los aconsejables son aquellos que la leche extraída cae directamente al recipiente (biberón).

Universal cuenta con un sistema de préstamo de ordeñadores mecánicos que te ayudarán en la extracción durante el tiempo que lo necesites.

La recolección de leche en forma mecánica es **el mismo procedimiento** que la extracción manual que en los puntos anteriores.

TÉCNICA DE EXTRACCIÓN MECÁNICA



¿CÓMO GUARDAR LA LECHE EXTRAÍDA?

Utilice recipientes de vidrio o plásticos con tapa de rosca del mismo material.

Rotule la leche extraída con fecha en cada frasco.

Almacene pocas cantidades para no tener que desechar leche luego de ser descongelada. Cantidades de 100 a 200cc.

Se puede juntar la leche extraída de una lactada con otra hasta un máximo de 48 horas.

Siempre tenga en cuenta que la leche debe estar fresca para ser sumada a la ya guardada.

Utilice siempre la leche más vieja (refrigerada).

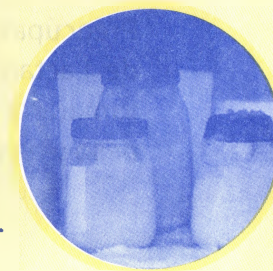
TIEMPOS DE ALMACENAMIENTO DE LA LECHE EXTRAÍDA

A temperatura ambiente **2 horas**.

En heladera parte profunda **48 horas**.

En congelador **14 días**.

En freezer **3 meses** a temperatura máxima.



¿CÓMO FRACCIONAR TU LECHE PARA ALIMENTAR A TU BEBÉ EN TU AUSENCIA?

No dejar grandes cantidades, dejar las medidas justas (a lo sumo una toma más).

Calcular el equivalente a 30 cc. por kilo sobre el peso de tu bebé por toma.

Tener en cuenta que tu bebé tomará iguales cantidades de leche, tal y como lo venía haciendo cuando tomaba directamente de la mama.

Las primeras tomas serán más reiteradas hasta que se acostumbre y comience a espaciarlas hasta una toma cada 3 horas.

No desperdicies tu leche, descongela sólo lo que va a tomar en el día y entíbiala a baño maría, nunca en microondas ni a fuego directo.

Dale poca cantidad al comienzo, es mejor que repongas el biberón a que calientes toda la toma y esta no sea usada.

Preocúpate de consultar en tu Policlínica de Lactancia materna la cantidad que tomará de leche tu bebé de acuerdo al peso y tiempo que te ausentes.

¿CÓMO DESCONGELO LA LECHE ORDEÑADA?

Debe realizarse por etapas:

En la noche anterior, sáquela del congelador.

Descongele la cantidad total del envase, ya que durante el proceso de congelación se separa la grasa del resto de la leche.

Antes de usarla, poner el recipiente en agua tibia, nunca a fuego directo. Eso modifica la estructura de las enzimas y las proteínas de la leche.

Luego de descongelada debe usarse antes de las 24 horas.

No debe realizarse el recongelamiento de la leche.

No usar nunca el microondas ni calentar a fuego directo.



**LEYES QUE TE AMPARAN Y TRÁMITES
QUE DEBES REALIZAR POR TU
DESCANSO POR LACTANCIA.**

*Leyes del manual de
embarazo saludable.*

***¿Dónde realizar el trámite para
reducción de horario por lactancia?***

Subsidio Parental para cuidados del recién nacido Ley 19.161

Podrán ampararse a este Subsidio tanto EL PADRE como LA MADRE, con posibilidad de alternar su uso.

PERÍODO DE AMPARO

Inicio: a partir del día siguiente al término del Subsidio por Maternidad.

Hasta: los 5 meses de edad del hijo, por el periodo del año 2015.

NOTA: A partir del 01/01/2016 **se EXTIENDE** hasta los seis meses de edad del hijo.

INICIO DEL TRÁMITE:

Los padres (madre o padre) deberán presentar una nota de la empresa donde figure el horario que va a cumplir el trabajador en Subsidio.

OFICINAS Y HORARIOS:

El horario de atención de Sucursales y agencias de BPS de cualquier punto del país es de 9:15 a 16 hs.

***¿QUÉ ES UN BANCO
DE LECHE HUMANA?***

El Banco de Leche Humana del CHPR recolecta, almacena, estudia, pausteriza y brinda leche materna en perfectas condiciones a todos los bebés que pesan menos de 1.500 gramos y que nacen o son derivados a hospitales y sanatorios de Montevideo o del interior del país.

La leche humana es insustituible e indispensable para la supervivencia de los recién nacidos y más aún para los prematuros.

Cubre todos los nutrientes que el bebé necesita y los previene de contraer enfermedades a corto y largo plazo.

***¿Por qué es importante
donar leche materna?***

Lo importante de la donación es el acto en sí que se realiza.

Es la ayuda que brinda la madre donante a otro bebé que no es el suyo para poder garantizar una mejor calidad de vida.

¿Quién puede donar leche materna?

Toda madre en período de lactancia, con una salud óptima y capaz de someter parte de su tiempo para extraerse leche para otro niño que no sea el suyo propio.

El BLH le brinda información sobre los requisitos indispensables para ser aceptada como donante de leche humana.

¿Por cuánto tiempo se puede donar leche materna?

Durante el tiempo que se quiera, sin que esto sea una carga o interfiera en la alimentación de su hijo.

Ventajas de la leche donada.

La leche donada garantiza a los recién nacidos en situación de riesgo muchos beneficios. Gracias a este fluido garantizamos una mejor calidad de vida y, lo más importante, bajamos el índice de mortalidad en el neonato prematuro.

El donar leche humana es un acto de amor al prójimo. Es cooperar para asegurar que todos los niños tengan la misma oportunidad de ser sanos. Donar no debe ser algo exigido ni debe ser fijado por cantidad: es lo que se pueda y cuando se pueda.

**PARA DONAR LECHE MATERNA DEBES
COMUNICARTE AL TELÉFONO:**

Banco de leche humana P.Rosell:

2204 09 35

**Centro de recolección de leche humana
-BPS (Banco de Previsión Social):**

2706 60 50

También te puedes comunicar con la
**Policlínica de Lactancia materna
de Sociedad Médica Universal,**

Teléfono: 23363588- Interno 166.

CELULAR DE LA LACTANCIA:

094147654

(LAS 24 HORAS A TU DISPOSICIÓN)

TALLERES DE COMENZAR A TRABAJAR

**Policlínica de Lactancia Materna
Sociedad Médica Universal**

**1er Martes de cada mes - 15.30 hrs
Millán 3385**



yo definiendo la
lactancia materna



UNIVERSAL
SOCIEDAD MEDICA

Cerca de vos, cerca de todos.