

8. Conservación y almacenamiento de la leche

Leche madura recién exprimida y guardada en un recipiente cerrado se mantiene a temperatura ambiente a 25° C o menos, durante 8 horas y en el frigorífico a 4°C o menos durante unos dos días.

La leche congelada, se conserva durante:

- 2 semanas en el congelador incluido dentro del frigorífico (*/**/***).
- 3 meses en el congelador de puerta separada del frigorífico.
- 6 a 12 meses en congeladores de tipo comercial a (-20°C***)

Cómo descongelar y calentar la leche

- Se recomienda, siempre que sea posible, descongelar despacio en el refrigerador.
- Si no es posible descongelar despacio, se puede poner el recipiente con la leche congelada, debajo del grifo, empezando con el agua fría y se va poco a poco aumentando a tibia y a más caliente hasta alcanzar la temperatura adecuada.
- No dejar hervir la leche.
- Agitar antes de probar la temperatura.
- No usar microondas para calentar la leche materna.

Manipulación de la leche materna

- La leche que ha sido descongelada dentro del frigorífico (pero no calentada ni uasada antes) se conserva a temperatura ambiente 4 horas y en el frigorífico 24 horas.
- No volver a congelar leche que ha sido descongelada.
- La leche que ha sido descongelada bajo el grifo de agua tibia, sólo se conserva a temperatura ambiente mientras dura la toma.
- La leche descongelada bajo el grifo de agua tibia sólo se conserva en el frigorífico durante unas 4 horas.
- Desechar la leche que sobra de la toma.

Nuestra historia

Muchas madres que desean amamantar y empieza a hacerlo, fracasan durante las primeras semanas por la información errónea que reciben y la falta de apoyo eficaz ante las dificultades que a veces surgen. Los grupos de ayuda entre madres aparecen para cubrir esas carencias. Se trata de un servicio voluntario y gratuito que madres con experiencia suficiente y formación ofrecen a otras madres que se inician en el arte de amamantar. Mamilactancia, de Granada, nació en Enero de 2004 y desde entonces estamos aprendiendo a ayudar. Seguimos y defendemos las recomendaciones de OMS y UNICEF en este tema.

Ofrecemos

- Encuentros, uno el **último viernes** de cada mes en el Centro Municipal de Servicios Sociales, zona Ronda. Plaza de la Ilusión s/n. Granada (Parque Fernández Piñar, frente a sucursal de Caja Granada, antigua Campsa) de 17'00 a 20'00 h. y otro el **segundo sábado** de cada mes Área Natura, calle Arrayán, 1, Barrio de Monachil (junto consultorio) de 10'30 a 13'00 h.
- Consultas individualizadas y apoyo telefónico.
- Charlas y jornadas informativas.
- Documentación escrita y audiovisual.

Ponte en contacto con nosotras

TELÉFONO: 695- 32 70 62

www.mamilactancia.com

e-mail: mamilactancia@hotmail.com



Amamantar y trabajar fuera de casa

La crianza no es un asunto privado; engendrar, parir y criar es una tarea social de gran responsabilidad, es construir la sociedad del futuro.

Las mujeres trabajadoras y sus criaturas tienen derechos, entre otros, el derecho a la lactancia materna. Es un derecho humano que debería estar garantizado, porque se trata de la mejor alimentación para la salud física y emocional de ambos.

La O.M.S. recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuar con otros alimentos hasta que madre y bebé deseen.

Los actuales permisos maternales que contempla la legislación española no garantizan este derecho. Es necesario encontrar estrategias y trucos para continuar con la lactancia cuando tenemos que incorporarnos al trabajo fuera del hogar. Muchas madres lo estamos haciendo o lo hemos hecho.

No es fácil separarnos de nuestro bebé pero hemos comprobado que si seguimos dándole el pecho es mucho mejor para los dos.

El pecho es mucho más que alimento; es también **carinho, calor, consuelo, contacto...**



Una experiencia personal única e irrepetible. Aunque trabajes, puedes vivirla. Es tu derecho.

1*. Trucos para estar más cerca de la cerea del bebé

Isabel se tomó el mes de vacaciones al final de las 16 semanas de licencia de maternidad. Luego pidió dos meses de excedencia. Así, con casi siete meses su hija tomaba el pecho cuando ella estaba en casa y papillas mientras estaba fuera.

Aurora se lleva su hijo al trabajo, en una pequeña tienda de ropa. ¡Hasta parece que vengan más clientes que antes! Dentro de unos meses, cuando gatee o camine, puede que haya problemas; pero de momento es una buena solución.

Montserrat ha pedido una reducción de jornada. Cobra la mitad que antes, pero también gasta menos en canguros o guarderías. Está fuera de casa menos de 5 horas. "Como Alba es muy dormilona, casi no se entera de que he estado fuera".

Enrique y Teresa han decidido renunciar a un sueldo. "Yo estaré de excedencia hasta los 15 o 18 meses; y luego Enrique se quedará en casa hasta los dos años y medio o tres. "Nos dicen que estamos tirando mucho dinero - opina Enrique-; pero yo creo que no lo tiramos sino que lo gastamos. Si nuestro hijo pudiera elegir, estoy seguro de que preferiría tener a sus padres en casa a un coche nuevo o una casa en la playa".

Sandra deja a su hija al cuidado de su suegra. Cada día las tres generaciones coinciden a la puerta de la oficina: entre la hora de lactancia y la media hora del bocadillo, Sandra tiene tiempo de desayunar y dar el pecho a su hija, en la cafetería o en un parque cercano. Mientras, la abuela aprovecha para hacer sus compras. "No sé qué haría sin mi suegra, si ella trabajase no podría trabajar yo. Espero que, para cuando mi hija sea mayor, la sociedad esté mejor organizada..."

Eulalia quería estar con su hijo al menos hasta el año; pero hay que pagar la hipoteca, y no podían pasar sin su sueldo. Ha encontrado una solución: cuida en casa a la hija de una vecina. "No es mucho dinero, pero si sumo lo que ahorro de guardería, podemos ir tirando."

2*. ¿Quién cuidará de mi hijo?

Los bebés necesitan atención individual. Si no puede estar con su madre, lo mejor es que esté con su padre, sus abuelos u otros familiares, o con un canguro de confianza. No temas que la abuela "le malcrie". El cariño nunca ha malcriado a nadie.

Si lo dejas con otra persona, es importante darle tiempo para acostumbrarse. Que durante unos días, o mejor semanas, pueda pasar ratos contigo y con la persona que le cuidará, los tres juntos.

La guardería es el último recurso, sobre todo antes del año. Suelen coger muchos virus; y con más de tres bebés por cuidadora, es casi imposible prestarles la atención adecuada. Si ésta es tu opción, entonces, más que nunca, la lactancia materna podrá ayudarte a restablecer el contacto. Las defensas que le pasas con tu leche, y el calor de tu piel, le darán la protección física y emocional que tanto necesita.

3*. ¿Qué comerá mientras yo no esté?

Leche materna

Hasta los 6 meses, conviene que los niños tomen sólo leche materna. Puedes sacártela a mano o con un sacaleches (practica unos días antes de volver al trabajo; las primeras veces es normal que no salga nada).

Pueden darle tu leche al bebé con un vasito o una cucharita. No conviene usar un biberón: podría acostumbrarse y luego le costaría mamar.

Como tu leche contiene anticuerpos y glóbulos blancos, resiste muy bien a los microbios; siempre se conservará mejor que la leche del biberón. Si te la sacas en el trabajo y no tienes nevera, puede estar unas 8 horas al aire libre, tapada y en lugar fresco. Mejor si puedes usar una nevera de camping. En el frigorífico, hasta dos días. La leche que no pienses usar antes de dos días, puedes congelarla inmediatamente, y durará semanas o meses, según la potencia del aparato. Pero no congeles la leche sobrante, que ya ha estado un día o dos en la nevera.

Normalmente, le darán a tu hijo cada día la leche que te sacaste el día anterior; la reserva de leche congelada es para "emergencias". Algunas madres se sacan la leche en el trabajo; otras prefieren hacerlo en casa, por la tarde (antes, durante o después de la toma). La leche se guarda en frascos pequeños, limpios, que cierren bien. Anota la fecha en el frasco.

4*. Otros alimentos

A partir de los seis meses, tu bebé puede tomar las papillas mientras tú estás fuera y el pecho cuando estás en casa. Conviene que haga, al menos, de 5 a 7 tomas de pecho al día, para estar seguros de que toma toda la leche materna que necesita.

Puedes darle el pecho al levantarte, y otra vez justo antes de salir a trabajar, para que quede "bien lleno". Mientras tú no estés, el arroz hervido, el plátano machacado o la patata hervida son buenos alimentos para empezar. Y, cuando vuelvas, otra vez al pecho. Como el pecho no tiene horario, se adapta perfectamente a tu horario de trabajo.

Entre los 4 y los 6 meses, si no puedes sacarte leche, podrías adelantar un poco las papillas (en ese caso los días festivos puedes darle sólo pecho, sin papillas; así el lunes tendrás más leche). Mejor papillas que leche artificial, porque la leche del biberón es el alimento que más alergias causa a los bebés.

Por el mismo motivo, si estás dando el pecho, no conviene que prepares los cereales con leche artificial. Puedes usar la tuya, si te la estás sacando; o prepararlos con agua o caldo.

5*. ¿Y si no quiere comer?

No es necesario acostumbrar al bebé a tomar biberones o papillas antes de volver a trabajar. Estos intentos suelen ser desesperantes. "Aquí está mamá, aquí está la teta ¿por qué se empeña en darme otra cosa?" Cuando mamá no está, muchos niños aceptan las papillas de manos de otra persona. Otros, en cambio, se pasan el rato durmiendo, sin comer nada o casi nada, hasta que mamá vuelve. Luego se despiertan varias veces para mamar por la noche. Aunque parezca agotador, a muchas madres les parece un buen arreglo: "ni se entera de que me he ido".

Muchas madres que trabajan deciden dormir junto a su hijo. Así las tomas nocturnas son mucho más cómodas; casi ni te despiertas. Y el cálido contacto durante toda la noche permite compensar la obligada separación durante el día.

* Texto cedido por ACPAM

6. Extracción de leche materna (Técnica de Marmet)

Es conveniente que la madre que amamanta esté familiarizada con la técnica de extracción de leche. Hay diversas circunstancias en las que puede necesitar sacarse leche, entre ellas:

- ❑ Si el bebé ha de estar separado de su madre por ser prematuro o estar enfermo.
- ❑ Para aliviar la ingurgitación mamaria.
- ❑ Para continuar con la lactancia al incorporarse al trabajo.

La extracción de leche puede hacerse de forma manual o mecánicamente con una bomba extractora. En cualquier caso es importante conocer la técnica para conseguir una cantidad adecuada de leche así como para evitar dañar el pecho.

Lávate siempre las manos antes de manipular el pecho. No es necesario lavarlo antes de la extracción. Es suficiente con tu ducha habitual.

Estimular la bajada de leche

Tanto si se va a extraer la leche de forma manual como con bomba debes primero preparar el pecho para facilitar la extracción, provocando el reflejo de bajada o de eyección láctea. Para ello puedes seguir tres pasos:

MASAJEA, oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica (costillas), usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos ve cambiando hacia otra zona del seno.

FROTA el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continúa este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.

SACUDE ambos pechos suavemente inclinándote hacia delante.

Extracción Manual

1.- Coloca el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra "C" a unos 3 ó 4 cm. por detrás del pezón (no tiene que coincidir forzosamente con el final de la aureola). Evita que el pecho descansa sobre la mano.

● mano derecha



● mano izquierda



2.- Empuja los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes o caídos, primero levántalos y después empuja los dedos hacia atrás.



Presión hacia las paredes del pecho De vuelta Acabe la manipulación



3.- Rueda los dedos y el pulgar hacia el pezón, del modo en que se imprimen en un papel las huellas digitales (rueda pero no deslices).

4.- Repite rítmicamente para vaciar los depósitos (coloque los dedos, empujelos hacia adentro, ruédalos).

5.- Ve rotando la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Utiliza ambas manos en cada pecho.

EVITA estos movimientos:



Procedimiento

Este procedimiento deberán usarlo las madres que están extrayendo su leche en lugar de amamantar al bebé, y por aquellas otras que desean establecer, aumentar o mantener la producción cuando el bebé no puede mamar.

- Extrae la leche de cada pecho hasta que el flujo de leche se haga más lento.
- Provoca el reflejo de bajada en ambos pechos (masajea, frota, sacude). Puede hacerse simultáneamente.
- Repite todo el proceso de exprimir y provocar el reflejo de bajada en ambos pechos, una o dos veces más. El flujo de leche, generalmente, se enlentece más pronto la segunda y tercera vez, a medida que los reservorios se van vaciando.

Tiempo

El procedimiento completo debe durar entre 20 y 30 minutos.

- Extrae la leche de cada pecho de 5 a 7 minutos.
- Masajea, frota y sacude.
- Extrae nuevamente de cada pecho de 3 a 5 minutos.
- Masaja, frota y sacude.
- Extrae una vez más de 2 a 3 minutos.

Si tu producción de leche ya está establecida, utiliza los tiempos anteriores sólo como una guía. Si aún no hay leche o hay poca, sigue los tiempos anteriores cuidadosamente.

Extracción con bomba

El procedimiento que debes seguir es el mismo que para la extracción manual, salvo que la leche la extraerás con una bomba; es decir, comienza con el lavado de manos, estimula la bajada de leche como se ha explicado anteriormente, y aplica la bomba al pecho siguiendo las instrucciones del apartado "Procedimiento". Los tiempos de extracción de cada pecho son los mismos que se explican en el apartado "Tiempo", provocando el reflejo de bajada (masajea, frota y sacude) intercalado con la extracción.

En cuanto a los tipos de bombas, existen varios modelos. Como norma general una bomba debe realizar la succión de modo intermitente, y la fuerza de succión debe ser regulable. Las hay manuales de pilas y con conexión a la red eléctrica. Si vas a tener que extraerte leche de forma habitual durante un tiempo, te resultarán más cómodas estas últimas. Sigue las instrucciones del fabricante. En la mayoría de las bombas, hay que situar el pezón en el centro de la copa de modo que no toque las paredes. No debes hacerte daño, empieza con potencias de succión baja. Si al principio no sale leche, vuelve a provocarse el reflejo de eyección.

Evita los sacaleches manuales, que consisten en una perilla de goma unida a un embudo de plástico que se adapta al pecho. Son poco eficaces, la recogida de leche que permiten es difícil, así como su esterilización, que no se puede asegurar.

7. Conoce tus derechos

⇒ SUSPENSIÓN DEL CONTRATO POR MATERNIDAD:

■ Si estas en activo y has cotizado al menos 180 días en los últimos 7 años (90 días si eres menor de 26 y ninguno si eres menor de 21), puedes disfrutar de 16 semanas o de 20 semanas para empleados públicos, sin ir a trabajar, cobando el 100% de tu base reguladora pagada por la Seguridad Social. Previo acuerdo con el empresario también es posible disfrutar este permiso a tiempo parcial desde la semana sexta tras el parto.

■ Es obligatorio que te cojas 6 semanas después del parto. Las semanas restantes las puedes compartir con el padre de manera alternativa y simultánea, si ambos trabajáis. También puedes disfrutar de este derecho a tiempo parcial, incorporándote al trabajo durante las horas que tu decidas.

■ Si tu bebé es prematuro o necesita ser hospitalizado después del parto podrás decidir si coges la baja por maternidad a partir del alta hospitalaria del bebé, salvo las 6 semanas obligatorias después del parto.

■ Tu eliges cuando empiezas a disfrutar de este descanso, siempre y cuando se respete el periodo mínimo de 6 semanas después del parto. Si sufres una indisposición previa o posterior a las fechas que hayas elegido para empezar y terminar tu descanso por maternidad, puedes cogerte una baja por enfermedad común.

⇒ PERMISOS RETRIBUIDOS

Por lactancia: puedes cogerte una hora, que puedes dividir en dos fracciones, sin reducción de salario hasta que tu bebé cumpla 9 meses. (12 en el caso de empleados públicos). Si optas por entrar más tarde o salir antes, la reducción de jornada será de media hora. Si el padre o la madre trabajan, este permiso puede disfrutarlo uno de los dos.

Para exámenes prenatales y clases de preparación al parto: tendrás derecho a ausentarte del trabajo, sin reducción del salario, previo aviso y siempre que justifiques a la empresa la necesidad de hacerlo en tiempo de trabajo.

Nacimiento, hospitalización o enfermedad grave de un hijo o una hija: el padre y la madre tienen derecho a 2 días de permiso, sin reducción de salario, previo aviso y justificación a la empresa. En caso de desplazamiento el permiso es de 4 días.

Bebé prematuro u hospitalización del bebé después del parto: el padre o la madre tienen derecho a ausentarte del trabajo durante una hora diaria.

⇒ VACACIONES Y JORNADA LABORAL

Hasta que tu hijo o tu hija tengan 8 años y estén a tu cargo, puedes reducir tu jornada laboral, con reducción de salario, al menos en un octavo y como máximo a la mitad de la jornada habitual.

Tu eliges en qué momento de la jornada y horario se va a producir la reducción. Sólo debes avisar al empresario de tu decisión. Con quince días de antelación debes preavisarle que vas a volver a la jornada habitual.

Este es un derecho individual del hombre y de la mujer. El empresario sólo puede oponerse al disfrute simultáneo si ambos trabajan en la misma empresa y aduce razones justificadas.

En caso de que el bebé sea prematuro o necesite ser hospitalizado por cualquier causa después del parto, el padre y la madre tendrán derecho a una reducción de jornada de hasta dos horas con igual reducción de salario.

⇒ EXCEDENCIA

Tanto el padre como la madre tienen derecho a una excedencia no superior a tres años. Sólo si trabajáis en la misma empresa os pueden limitar con causas justificadas el que disfrutéis la excedencia de forma simultánea.

Durante el primer año tienes derecho a la reserva del mismo puesto de trabajo. En el segundo y tercero sólo se conserva el derecho a la reserva de un puesto del mismo grupo profesional o categoría equivalente.

El periodo de excedencia computa a efectos de antigüedad y el empresario tiene que convocarte a los cursos que se realicen en la empresa.

⇒ SALUD LABORAL

Si sospechas que hay riesgo para tu salud o repercusión en el embarazo o la lactancia en tu puesto de trabajo, ponte en contacto con los Delegados de Prevención elegidos por los trabajadores de tu empresa. Ellos te pueden asesorar para que el empresario adapte tu puesto de trabajo para evitar esos riesgos. Las medidas pueden significar la no realización de trabajo nocturno o a turnos. Si la adaptación no es posible y así lo certifica tu médico de cabecera, te deben cambiar temporalmente de puesto de trabajo sin pérdida de retribuciones.

Cuando el cambio de puesto de trabajo tampoco es posible pasarás a la situación de suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo y la Seguridad Social te pagará el 100% de tu base reguladora siempre que hayas cotizado 180 días en los últimos 7 años. Si estas dando el pecho a tu bebé y las condiciones de trabajo suponen un riesgo inevitable para la madre o el bebé tienes derecho a una suspensión del contrato de trabajo (similar a la baja por maternidad) hasta que el bebé cumpla 9 meses.

La evaluación de riesgos laborales de tu empresa deben contemplar los riesgos específicos para la salud de la embarazada o con parto reciente y del feto. También existen normas nacionales e internacionales que prohíben o limitan la exposición de las trabajadoras embarazadas a determinadas sustancias, agentes o condiciones de trabajo.

⇒ GARANTIAS FRENTE AL DESPIDO

Será considerado nulo el despido por causas objetivas o despido disciplinario de trabajadoras embarazadas o que se encuentren disfrutando alguno de los derechos anteriores, salvo que por un órgano judicial se declare la procedencia del despido por motivos no relacionados con estas causas.

Los Tribunales han considerado discriminatoria y nula la decisión de no prorrogar un contrato temporal debido al embarazo o maternidad de la trabajadora y también la rescisión del contrato en el periodo de prueba por esta causa.

Estos son tus derechos mínimos si tu contrato es a tiempo total y cotizas en el régimen general de la Seguridad Social. El Convenio Colectivo de tu empresa o de tu sector pueden darte más derechos, nunca reducir lo que hay en la ley. Esta información ha sido elaborada con la legislación vigente en junio de 2006.