



**Amamantar y trabajar  
fuera de casa,  
¡hagámoslo posible!**



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

Las mujeres trabajadoras y sus criaturas tenemos derechos; la lactancia materna es uno de ellos, reconocido por la ONU el 22 de noviembre de 2016, que debería estar garantizado porque se trata de la alimentación óptima para la salud física y emocional de la diada madre-bebé.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuar, junto con otros alimentos, hasta que madre y bebé deseen.

Los actuales permisos maternales que contempla la legislación española no garantizan este derecho, y por ello es necesario contar con estrategias y herramientas para continuar con la lactancia cuando tenemos que incorporarnos al trabajo fuera del hogar. Muchas madres lo estamos haciendo o lo hemos hecho, con el apoyo adecuado es posible.

Separarnos de nuestro bebé no es fácil, por eso continuar dándole el pecho es bueno para ambos, ya que compensa los momentos de separación, contribuyendo al afianzamiento del vínculo de apego seguro.

## 1. Sugerencias para estar más cerca del bebé

Isabel se tomó el mes de vacaciones al final de las 16 semanas de licencia maternal. Luego pidió dos meses de excedencia. Así, con casi 7 meses, su hija tomaba el pecho cuando ella estaba en casa y otros alimentos mientras estaba fuera.

Aurora se lleva a su hijo al trabajo en una pequeña tienda de ropa. ¡Parece incluso 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.

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

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 —comenta Enrique— pero nosotros creemos que no lo tiramos sino que lo invertimos en el desarrollo de nuestro hijo. Seguro que si él pudiera elegir, preferiría tener a sus padres en casa a tener juguetes más caros o un coche nuevo».

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 en escuela infantil, podemos ir tirando».

## 2. ¿Quién cuidará de mi hijo/hija?

Cualquier bebé necesita atención individualizada. Si no puede estar contigo, lo mejor es que esté con una persona de confianza con la que pueda crear un vínculo seguro. No temas que malcrién a tu bebé; el cariño nunca ha malcriado a nadie. Si lo dejas con otra persona, es importante darle tiempo para que se acostumbre a ella. Es aconsejable que, durante los días o semanas previas, pueda pasar ratos contigo y con la persona que lo cuidará.

Si la opción que mejor se adapta a vuestras necesidades es una guardería o escuela infantil, es importante mantener la lactancia materna, ya que en estas edades, sobre todo si es antes del primer año de vida, es fácil que cojan diferentes tipos de virus. La lactancia materna es la mejor manera de ayudar a combatirlos, porque refuerza el sistema inmunológico del bebé. La madre, a través de su leche y el calor de su piel, contribuye a proporcionarle 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 y las niñas tomen leche materna de manera exclusiva. Puedes extraerla de forma manual o con sacaleches (practica unos días antes de volver al trabajo; las primeras veces es normal que obtengas poca cantidad).

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



**Una experiencia personal, única e irrepetible.**

**Aunque trabajes fuera de casa, puedes vivirla. Es tu derecho.**

Esta leche se le puede ofrecer al bebé con un vasito o con una cucharita. No es aconsejable usar biberón hasta que la lactancia esté correctamente establecida: podría acostumbrarse y luego le costaría mamar.

Como tu leche contiene anticuerpos y glóbulos blancos, resiste muy bien a los microbios. Si te extraes la leche en el trabajo y no tienes nevera, puedes tenerla hasta 8 horas al aire libre, tapada y en lugar fresco (siempre y cuando la temperatura ambiente no supere los 22°C).

Si dispones de una, puedes utilizar una nevera de camping con frigorines para mantener la temperatura durante el tiempo que estés en el trabajo y hasta que llegues a casa. En el frigorífico puede estar de 4 o 5 días si la leche es recién extraída y 24 horas si es descongelada. La leche que no pienses usar antes de 2 días, puedes congelarla inmediatamente y durará semanas o meses, según la potencia del electrodoméstico. Pero no congeles la leche sobrante que ya haya estado un día o dos en la nevera.

Algunas madres se sacan la leche en el trabajo; otras prefieren hacerlo en casa antes, durante o después de la toma. La leche debe guardarse en cantidades no demasiado grandes para desperdiciar lo mínimo posible, en recipientes perfectamente limpios, que cierren correctamente y que sean aptos para uso alimentario (de cristal, plástico o bolsas desechables, en este orden de preferencia). Anota en el recipiente la fecha de extracción y la cantidad.

## 4. Otros alimentos

A partir de los 6 meses, y si tu bebé está preparado (se mantiene sentado o sentada sin ayuda, ha perdido el reflejo de extrusión y muestra interés por la comida), ya podéis ofrecer otros alimentos saludables que estén presentes en la dieta familiar, adaptando la consistencia al estado evolutivo del bebé. El principal objetivo es estimular y diversificar sabores y texturas, pues la parte nutricional queda perfectamente cubierta por la leche materna.

Evitaremos alimentos que puedan producir atragantamiento (frutos secos, salchichas en rodajas, zanahoria y manzana, uvas enteras, palomitas de maíz, patatas chips) así como aquellos alimentos que no tienen valor nutricional como caldos, infusiones, zumos, refrescos, desnatados. La miel no se ofrecerá antes del año y los pescados con altas concentraciones de mercurio (pez espada, lucio, atún, tiburón) también se evitarán.

Conviene que haga de 5 a 7 tomas de pecho al día para asegurarse de que ingiere toda la leche materna que necesita, ya que hasta el primer año de vida la leche, sea materna o artificial, debe seguir siendo el alimento principal de su dieta. Puedes darle el pecho a tu hijo o hija al levantarte y ofrecérselo otra vez justo antes de salir a trabajar.

## 5. ¿Y si no quiere comer?

No es necesario acostumbrar al bebé a tomar la leche extraída antes de la incorporación al mercado laboral. Estos intentos suelen ser desesperantes e infructuosos. «Aquí está mamá, aquí está la teta, ¿por qué se empeña en darme otra cosa?».

Cuando mamá no está, muchas criaturas aceptan tomar alimentos de manos de otra persona. Otras, en cambio, se pasan el rato durmiendo, sin comer nada o casi nada hasta que mamá vuelve. ¡Tranquila! Esto es completamente normal. Es posible que cuando llegues, tu bebé recupere al pecho todo el tiempo perdido durante tu ausencia.

Muchas madres deciden dormir junto a su criatura. Así las tomas nocturnas son mucho más cómodas. El cálido contacto durante toda la noche permite compensar la obligada separación durante el día.

## 6. Extracción de la 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 necesitarlo, entre ellas:

- Cuando existe una separación forzosa por un ingreso hospitalario o por prematuridad.
- Para aliviar la ingurgitación mamaria.
- Para continuar con la lactancia al incorporarse al trabajo remunerado.

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.**  
**Usa una talla adecuada de embudo.**  
**Es suficiente con 4 extracciones al día.**

### Prepararnos para la extracción

Tanto si vas a extraer la leche de forma manual como con bomba, debes primero preparar el pecho para facilitar la salida de la leche provocando el reflejo de eyección. Para ello puedes seguir tres pasos:

- **MASAJEA**, aplicando un poco de aceite y 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.
- Continúa este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.
- **SACUDE** ambos pechos suavemente inclinándote hacia delante.



### Extracción manual

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

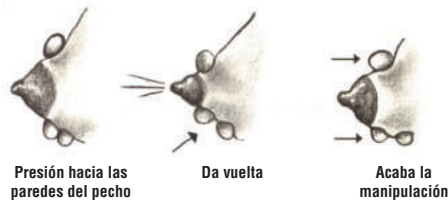
Mano derecha



Mano izquierda



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



SI



NO





- Rota los dedos y el pulgar hacia el pezón, del modo en que se imprimen en un papel las huellas dactilares (rota, no deslices).
- Repite rítmicamente para vaciar los depósitos (coloca los dedos, empújalos hacia adentro, rótalos).
- 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 las que deseen establecer, aumentar o mantener la producción cuando su bebé no puede mamar.

- Provoca el reflejo de eyección en ambos pechos (masajea y sacude). Puede hacerse simultáneamente.
- Extrae la leche de cada pecho hasta que el flujo de leche se haga más lento.
- Repite todo el proceso de exprimir y provocar el reflejo de eyección en ambos pechos, una o dos veces más. El flujo de leche se hará cada vez más lento a medida que la mama se vaya vaciando.

## Tiempo

El procedimiento completo puede durar entre 20 y 30 minutos. Ten en cuenta que estos tiempos son orientativos y que podrán variar en función de diferentes factores como la propia destreza de la madre, el tiempo que haya pasado desde la última toma, etc.

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

Si tu producción de leche ya está establecida, utiliza los tiempos anteriores solo como una guía.

## Extracción con bomba

El procedimiento a 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 eyección de leche como se ha explicado anteriormente, y coloca el extractor en el 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 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 la 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 debe hacerte daño, empieza con potencias de succión baja. Si al principio no sale leche, vuelve a provocarte el reflejo de eyección. Si al extraerte notas dolor o molestias o si apenas consigues que salga leche, quizá el tamaño de la copa que estás utilizando no sea la adecuada a tu pecho. Existen modelos de extractores con diferentes tallas de embudo.

## 7. Conservación y almacenamiento de la leche

	Recién extraída	Descongelada en nevera	Descongelada en agua caliente
<b>Temperatura ambiente</b>	6 – 8 horas	4 horas	Hasta el fin de la toma
<b>Nevera</b>	4 – 5 días	24 horas	4 horas
<b>Congelador</b> (dentro de la nevera)	3 meses	-	-
<b>Congelador</b> (independiente de la nevera o arcón)	6 – 12 meses	-	-

### Cómo descongelar y calentar la leche

- Se recomienda, siempre que sea posible, descongelar la leche justo cuando se la vamos a ofrecer al bebé para que no pierda propiedades.
- Poner en un cazo agua caliente e introducir el recipiente que contiene la leche en su interior hasta su completa descongelación. Si el agua se enfría, cambia el agua repitiendo el proceso.
- Otra opción es poner el recipiente con la leche congelada debajo del grifo con agua caliente. Este método es más rápido, aunque también menos respetuoso con el medio ambiente.
- No dejar hervir la leche.
- Agitar antes de probar la temperatura.
- No usar microondas para calentar la leche materna, ya que no se calienta de manera uniforme pudiendo ocasionar quemaduras.

### Manipulación de la leche materna

- Puedes mezclar leche de diferentes extracciones, o leche fresca con leche previamente refrigerada, **siempre que ambas estén a la misma temperatura**, y que ninguna de ellas esté en su límite para el consumo.
- No volver a congelar leche que ha sido descongelada.
- Desechar la leche que sobra de la toma.

## 8. Conoce tus derechos

**Nota:** Esta información forma parte de la regulación básica recogida en el Estatuto de los Trabajadores. Los Convenios Colectivos pueden ampliar estos derechos. Consulta en tu convenio la regulación específica en materia de conciliación.

### Permiso de maternidad/paternidad

La duración del permiso maternal es de 16 semanas ininterrumpidas, ampliables en dos semanas más por cada hijo/a a partir del segundo, en casos de parto múltiple. También se amplía en 2 semanas en caso de que el bebé tenga una discapacidad. Las 6 primeras semanas son de descanso obligatorio y se disfrutan inmediatamente tras el parto.

**El requisito básico para solicitar la baja por maternidad** es estar dada de alta en la Seguridad Social o en una situación asimilada al alta como es el desempleo, o en baja por enfermedad.

El padre (o el otro progenitor), desde abril de 2019 tiene derecho a un permiso de 8 semanas en caso de nacimiento de hijo o hija, ampliables en los casos de parto múltiple o bebé con discapacidad. A partir de 2020 este permiso se ampliará a 12 semanas y está previsto que en 2021 sea de 16 semanas. El permiso de paternidad es intransferible, no puede ceder a terceras personas días de su permiso.

La cuantía de la prestación económica con cargo a la Seguridad Social es del 100% de la base reguladora por contingencias comunes.

Este permiso se tramita en las oficinas del Instituto Nacional de la Seguridad Social o en la Web:

<https://sede-tu.seg-social.gob.es>

## Subsidio por maternidad

Si la mujer cumple los requisitos del alta laboral pero no cumple los mínimos de cotización, tendrá derecho a un **subsidio por maternidad**.

La prestación económica consiste en un subsidio cuya cuantía diaria será igual al 100% del IPREM diario vigente en cada momento. La duración de la prestación para la trabajadora será de 42 días naturales a contar desde el parto:

Se incrementará en 14 días naturales, en los siguientes casos:

- Nacimiento de hijo/a en una familia numerosa o en la que, con tal motivo, adquiera dicha condición.
- Nacimiento de hijo/a en una familia monoparental.
- Parto múltiple.
- Cuando la madre o hijo/a estén afectados de discapacidad en un grado igual o superior al 65%.

La solicitud de esta prestación se tramita en las oficinas del INSS.

## Permisos retribuidos

**Por exámenes prenatales y preparación al parto.** La trabajadora tiene derecho a ausentarse del trabajo sin reducción del salario, previo aviso y siempre que se justifique la necesidad de hacerlo en tiempo de trabajo.

**Por hospitalización, enfermedad grave o intervención quirúrgica sin hospitalización que precise de reposo domiciliario de un hijo o una hija.** Ambos progenitores tienen derecho a dos días de permiso sin reducción del salario.

En caso de desplazamiento el permiso es de 4 días.

**Bebé prematuro/a u hospitalización del bebé después del parto.** Ambos progenitores tienen derecho a ausentarse del trabajo durante una hora.

La mujer disfrutará de las vacaciones anuales fuera de los períodos fijados por la empresa aunque haya terminado el año natural, si en estas fechas se encuentra en situación de embarazo, parto, lactancia o disfrutando del permiso por maternidad.

## Permiso de lactancia

El permiso de lactancia consiste en 1 hora de ausencia del trabajo a lo largo de la jornada que también es posible disfrutar en dos fracciones (dos medias horas), o acumularlo en jornadas completas, hasta que el bebé cumple 9 meses.

## Baja por riesgo durante la lactancia

En el caso de que exista riesgo en el puesto de trabajo que afecte a la salud de la madre o del hijo/a durante la lactancia natural de un/a menor de 9 meses, la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece las mismas medidas de protección que para los supuestos de riesgo durante el embarazo.

En caso de sospecha de que haya riesgo para la salud de la madre o repercusión en la lactancia en su puesto de trabajo a causa de las condiciones del mismo, es recomendable ponerse en contacto con las personas delegadas de prevención de la empresa. Estas pueden realizar el asesoramiento para que la empresa adapte el puesto de trabajo y así evitar esos riesgos. Por ejemplo, las medidas pueden implicar la no realización de trabajo nocturno o a turnos. Si la adaptación no es posible, deben cambiar temporalmente de puesto a la madre sin pérdida de retribuciones.

Si el cambio de puesto de trabajo no es posible, la madre podría acogerse a una suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo o durante la lactancia natural de hijas e hijos menores de 9 meses. En este caso, la retribución es del 100 % de la base reguladora por contingencias comunes.

## Reducción de jornada

La reducción de jornada es un derecho de los y las trabajadoras por cuidado directo de hijos e hijas menores de 12 años. Por regla general la reducción podrá ser de un máximo de la mitad de la jornada y mínimo de un octavo de la misma. Conlleva una disminución proporcional del salario y es la trabajadora o el trabajador quien puede establecer el horario y el periodo de reducción de jornada. Se debe avisar a la persona responsable de la empresa con al menos 15 días de antelación.

## Excedencia por cuidado de menores

La persona trabajadora tiene derecho a un periodo de excedencia de hasta tres años para atender el cuidado de cada hijo o hija. Durante ese tiempo no percibirá salario y causará baja en la Seguridad Social, aunque sí computa a efectos de antigüedad en la empresa y conserva el derecho a reincorporarse al mismo puesto de trabajo durante el primer año de excedencia.

## Garantías frente al despido

Será considerado nulo el despido de trabajadoras embarazadas o que se encuentren disfrutando de alguno de los derechos anteriores, salvo que un órgano judicial declare la procedencia del mismo 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.

## Otros

El Estatuto de los Trabajadores recoge el derecho de la persona trabajadora a adaptar la duración y distribución de la jornada de trabajo para hacer efectivo su derecho a la conciliación de la vida personal, familiar y laboral. La ley del Estatuto de los Trabajadores remite su regulación y concreción a los convenios colectivos. Por tanto, son los convenios colectivos los que concretan este tipo de permisos (por ejemplo flexibilidad horaria, jornada continuada, elección de turnos de trabajo, etc.) y en su defecto, el acuerdo al que lleguen el trabajador/a y la empresa, respetando lo establecido en el convenio.

## 9. Nuestra historia

Muchas madres que desean amamantar 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 estas carencias. Se trata de un servicio voluntario y gratuito que madres, con experiencia y formación suficientes, ofrecemos a otras madres que se inician en el arte de amamantar. Seguimos y defendemos las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, de UNICEF y de la Asociación Española de Pediatría.

## 10. Ofrecemos

- Atención y apoyo telefónico y por medio de redes sociales.
- Consultas individualizadas.
- Talleres, charlas y jornadas informativas.
- Documentación escrita y audiovisual.

### Nos reunimos

#### Solares

Centro Cultural Ramón Pelayo  
Paseo la Ventilla, s/n  
Primeros lunes de mes:  
De 17:30 a 19:00

#### Castro Urdiales

C.E.I.P. San Martín de Campijo  
C/ de Aranzal, 11  
Primeros miércoles de mes:  
De 17:30 a 19:30

#### Tanos (Zona de Torrelavega)

Centro Cultural frente al Centro de Salud  
Avda. Joaquín Fernández Vallejo, 123  
Segundos martes de mes:  
De 17:00 a 19:00

#### Santander

Centro Cívico Callealtero  
Plaza Derechos Humanos, 1 (Zona Calle Alta)  
Terceros martes de mes:  
De 17:00 a 19:00

#### Puente San Miguel (Zona de Reocín)

Casa de la Cultura  
Bº La Robleda, 100  
Últimos viernes de mes:  
De 17:00 a 19:00

Programa impulsado por:



Programa subvencionado por:

