



De vuelta al trabajo: consejos para la madre lactante

Durante tu horario laboral, tienes derecho a amamantar a tu hijo, o a extraerte la leche.

El tiempo necesario para ello será remunerado hasta el primer cumpleaños de tu hijo:

- **Hasta 4 horas de trabajo: 30 minutos como mínimo**
- **A partir de 4 horas de trabajo: 60 minutos como mínimo**
- **A partir de 7 horas de trabajo: 90 minutos como mínimo**

Además, tienes derecho a disponer de un ambiente adecuado para amamantar o para extraerte la leche.

Cómo prepararte para esta fase:

Cuatro semanas antes

- Pregunta a un profesional:
 - Comadrona, asesora de lactancia
 - Servicio municipal de asesoramiento para madres y padres (gratuito)
- Asiste a una reunión sobre lactancia de la Liga de la Leche.
- Habla con otras madres que estén compaginando lactancia y trabajo.
- Habla con tu jefe o jefa.
Para ello tienes a tu disposición el folleto de «Información para empleadores».



De dos a cuatro semanas antes

- Si quieres extraerte la leche:
 - Comienza a usar el sacaleches de vez en cuando.
 - Deja que otra persona le dé a tu bebé la leche extraída.
- Si deseas amamantar:
 - Planifica las pausas para la lactancia durante tu jornada laboral.
 - Organízate para que alguien pueda traerte al bebé.

El primer día de trabajo

- Amamanta a tu hijo antes de salir de casa.
Hazlo aunque no sea su horario habitual de lactancia.
- Si te vas a extraer la leche:
 - Usa el sacaleches de 2 a 3 veces durante la jornada laboral, o cada vez que notes tensión en tus senos.
 - Mirar una foto de tu bebé puede ayudarte durante la extracción.

Continúa amamantando a tu hijo por la noche y en tus días libres.

Puedes obtener más información aquí:

