

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Conciliar lactancia y trabajo: no es fácil pero posible

Comparte esto

X



Conciliar lactancia y trabajo: no es fácil pero posible

Mi licencia por maternidad está llegando a su fin y quiero continuar dándole pecho a mi bebé. ¿Es compatible ser una mujer trabajadora y una supermamá? ¿Cómo me organizo?

<https://www.momandme.nestle.com/conciliar-lactancia-y-trabajo-es-posible> ^[1]

^[2] ^[3] ^[4]



Conciliar lactancia y trabajo: no es fácil pero

posible

Mi licencia por maternidad está llegando a su fin y quiero continuar dándole pecho a mi bebé. ¿Es compatible ser una mujer trabajadora y una supermamá? ¿Cómo me organizo?

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Lactancia y vida laboral

Trabajar y continuar con la lactancia es todo un reto. Doble jornada, bajón tras varios meses de vida en simbiosis con el bebé, cansancio, estrés: todo parece aliarse a favor del destete. Sin embargo, con un poco de determinación y mucha organización, podrás seguir dando pecho a tu hijo, lo cual será beneficioso para ambos y prolongará la relación íntima entre tu bebé y tú cuando te reincorpores a la vida laboral.

Trabajo antes de volver al trabajo

Empieza a familiarizarte con el [sacaleche](#) ^[6] ^[7], tu principal aliado. El volumen de leche producida se adaptará automáticamente a este cambio de ritmo.

Un consejo: la semana anterior a tu vuelta al trabajo, sácate leche en el momento en que tengas mucha (a menudo suele ser por la mañana) o en el momento del día que no toque dar pecho. De esta manera, dispondrás de una reserva que podrás congelar a medida que se vayan acumulando.

Cambio de costumbres

Una vez reintegrada en la vida laboral, intenta extraerte la leche por la noche, ya que por la mañana siempre estarás apurada. Transporta la leche materna en una bolsa térmica o en una hielera y métela en el refrigerador en cuanto llegues a casa o la guardería. En el trabajo, según las condiciones negociadas con tu jefe, sácate la leche con calma, en privado y, si es posible, a horas fijas.

Este ritual te permitirá descansar cuando te suba la leche. Si tienes la suerte de trabajar cerca de tu bebé, aprovecha la hora convenida para darle el pecho. En caso contrario, intenta conservar la toma de la noche, ¡puesto que es el mejor anti estrés del mundo!

La relación establecida hasta ahora seguirá siendo igual de intensa pero poco a poco se irá abriendo al mundo.

¡Cuidado con esas manchas!

Para evitar manchas de leche incómodas, ten siempre un sostén de repuesto en el trabajo. Ten también almohadillas desechables, para cambiarlas regularmente durante el día y después de haberte sacado leche. Puede que todo esto no cuadre con tu entorno laboral, ¡pero es necesario contar con el equipo de lactancia completo!

Testimonio: Amparo, madre de Víctor, 3 meses y medio:

"Esta semana volví al trabajo. Durante las horas de receso, puse a mis compañeros al día sobre los últimos meses (el parto, la lactancia, el cuidado del niño...). ¡Me encantó volver a verlos y contarles todo! Ahora me duele el alma cuando dejo a Víctor con la niñera, pero sé que así debe ser y que me hará bien ver a otras personas y retomar mi actividad profesional. ¡Y además él está feliz con su nueva amiga! Supongo que esta ligera sensación de nostalgia se pasará rápido".

[Leer más](#) ^[8]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/conciliar-lactancia-y-trabajo-es-posible>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/conciliar-lactancia-y-trabajo-es-posible>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/conciliar-lactancia-y-trabajo-es-posible&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/conciliar_lactancia_y_trabajo_no_es_f%C3%A1cil_per%C3%B3_posible

[3] <https://twitter.com/share?text=Conciliar%20lactancia%20y%20trabajo%3A%20no%20es%20f%C3%A1cil%20pero%20posible>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/conciliar-lactancia-y-trabajo-es-posible>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2626>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/lactancia-materna-pero-sin-darle-el-pecho-mi-bebe>

[7] <https://www.comienzosano.nestle.com/lactancia-materna-pero-sin-darle-el-pecho-mi-bebe>

[8] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>