



Regreso al trabajo: lista de verificación para madres lactantes

Más de cuatro semanas antes de la reincorporación al trabajo

- **Sus derechos:** Como madre lactante tiene derecho a dar de mamar a su hijo durante su primer año de vida dentro o fuera de la empresa o de extraerse leche materna.
 - La empresa debe facilitarle una sala adecuada y una silla cómoda.
 - El tiempo que ello requiera no deberá ni adelantarse ni recuperarse, ni tampoco se deducirá de otros períodos de descanso como, por ejemplo, días festivos.
 - El tiempo de lactancia forma parte de la jornada laboral remunerada (hasta 4 horas de jornada laboral: mínimo 30 minutos; a partir de 4 horas de jornada laboral: mínimo 60 minutos; más de 7 horas de jornada laboral: mínimo 90 minutos).
 - La Administración pública no está sujeta a la ley laboral. En este caso, se aplica una legislación propia con disposiciones en cuanto a lactancia iguales o similares. Lo mismo sucede con el sector agrícola. Tampoco las empleadas que ocupan puestos directivos están incluidas en estas normas que establece la ley laboral.

Los pormenores se encuentran en la Ley sobre el trabajo (art. 2, 3, 34, 35a) y en las ordenanzas 1 y 3 concernientes la ley sobre el trabajo.
- **Soporte especializado:** Por cuenta del seguro básico puede solicitar tres consultas para que un experto le asesore en el tema de la lactancia (comadrona/partera, consejera de lactancia IBCLC). Durante las primeras ocho semanas no se exigirá su participación en los gastos, luego se le podrá cargar la franquicia y cuota deducida).
- **Ayuda de otras madres:** reúnanse con otras madres trabajadoras y lactantes para saber qué le espera. Por ejemplo, el grupo de madres lactantes Liga de La Leche Suiza (LLL) ofrece esta posibilidad. Infórmese en www.stillberatung.ch.
- **Hable con su superior sobre su intención de seguir dando el pecho o de extraerse leche materna en la empresa con suficiente antelación.** Contar con el apoyo de su superior es muy importante. En nuestra página web encontrará una colección de argumentos que pueden serle de ayuda cuando deba hablar de ello en la empresa.
 - **Si desea dar el pecho a su hijo:** Hable de ello con su superior (por ejemplo, horarios de lactancia previstos en los que dejará su puesto de trabajo o en los que le llevarán a su hijo a la empresa para darle el pecho).
 - **Si prefiere extraerse la leche:** Comente con suficiente antelación que necesitará para ello una sala pequeña y resguardada. Una sala de este tipo no requiere en sí una infraestructura importante, pero la puerta debe poder cerrarse y debe estar visual y acústicamente protegida. En nuestra página web encontrará una lista de verificación para salas de lactancia. Además, necesitará un frigorífico donde guardar la leche materna y un lugar para lavar y, en caso necesario, secar el extractor de leche. Elija el extractor que más le convenga. Un especialista puede ayudarle, por ejemplo, un asesor de padres o una consejera de lactancia.



Entre dos y cuatro semanas antes de reincorporarse al trabajo

- **Si prefiere extraerse la leche:** Comience a extraerse la leche al menos tres semanas antes de reincorporarse al trabajo. De este modo, tendrá tiempo suficiente para familiarizarse con ello y ayudará a que su hijo se acostumbre a tomar la leche sin estar en contacto directo con la madre. En ocasiones se necesitan diversos sistemas de administración y varios intentos para que el niño se acostumbre a beber. Encargue esta tarea a otras personas: al padre, al canguro o a los abuelos. Si tiene dificultades, acuda a personas especializadas o a la Liga de La Leche Suiza (LLL). En un día laboral deberá extraerse la leche una, dos o incluso tres veces. Cada caso es particular.
- **Si desea dar el pecho a su hijo:** Organice los tiempos de lactancia junto con sus otras tareas laborales. Asegúrese de que le llevarán a su hijo o de que puede dejar su puesto de trabajo en las horas en las que hasta entonces había dado el pecho.
- **Informe de ello al cuidador del bebé:** Si va a cuidar de él una persona contratada, infórmela con suficiente antelación de que desea seguir dándole el pecho o de que va a seguir dándole leche materna. Es preferible que esta persona sepa la importancia que tiene para usted la lactancia.

El día antes de la incorporación al trabajo

- Llame a una compañera de trabajo o a una persona de su confianza de la empresa para reservar con antelación la sala de lactancia y poder aclarar otros pequeños detalles.
- Para guardar la leche materna, puede servir un recipiente opaco de mayor tamaño. Puede dejarlo en la nevera de la empresa. De este modo, puede guardar sus porciones de leche materna de forma discreta. Escriba su nombre en el recipiente.
- Cuando elija la ropa que ponerse, piense en la lactancia o en la extracción de leche.

El primer día de trabajo

- Dé el pecho a su hijo justo antes de salir de casa, aunque no sea la hora habitual.
- Comente con la persona cuidadora cuándo el bebé debe recibir la última comida. Otra alternativa es, si usted misma se encarga de recogerlo, dar el pecho en el lugar mismo antes de ir a casa.
- En caso de extracción o de lactancia en el trabajo: póngase lo más cómoda que pueda. Una fotografía de su hijo o música relajante pueden ayudarle a olvidarse del estrés laboral.
- **En caso de extracción:**
 - Tómese en serio los consejos higiénicos:
 - Coloque la leche extraída en recipientes adecuados, si fuera necesario esterilizados con agua hirviendo, y guárdelos en frío.
 - Cuando termine con la extracción, aclare primero con agua fría todas las piezas que han estado en contacto con la leche y después lávelas con jabón. Séquelas o deje que se sequen en un paño limpio. En casa, lave o esterilice las piezas en el lavavajillas (programa higiénico).
- Por la noche o en sus días libres, siga dando el pecho a su hijo a demanda.

Conservación y extracción de la leche materna

- **Temperatura ambiente** (16-29 °C): entre 3 y 4 horas posible, entre 6 y 8 horas aceptable en condiciones muy limpias
- **Frigorífico** (≤ 4 °C): 72 horas, 5-8 días en condiciones muy limpias
- **Congelador** (< -17 °C): 6 meses

Bern, Noviembre 2014 / copyright Stiftung Stillen Schweiz

