



Estoy amamantando y voy a volver a trabajar



La incorporación al trabajo puede suponer una dificultad para continuar con la alimentación al pecho. Es posible que no se puedan mantener todas las tomas y que se vean reducidas en cantidad o frecuencia, pero en cualquier caso, los beneficios que la lactancia materna aporta a niño y a la madre, seguirán estando presentes.

Se puede buscar apoyo e información relativos a los derechos de las madres en relación a la lactancia, en otras madres con experiencia, en los grupos de apoyo, en los representantes sindicales y en la propia Administración.

En este sentido, la legislación española contempla, hasta los 9 meses de vida del bebé, el derecho de la madre a 1 hora de permiso retribuido por lactancia, del que se puede disfrutar aún cuando no se dé el pecho.

Este permiso puede gestionarse de la siguiente forma:

- Una hora durante la jornada laboral.
- Dos fracciones de media hora cada una, en mitad de la jornada.
- Entrar al trabajo media hora después y salir media hora antes de lo habitual.
- Unir todas las horas y ampliar así la duración de la baja maternal.

Es posible, igualmente, solicitar reducción de jornada con reducción del salario o excedencia sin remuneración para poder estar más tiempo con el bebé.

La legislación también contempla que las madres que dan el pecho y que en sus trabajos se encuentran expuestas a condiciones o sustancias peligrosas que puedan pasar a la leche, pueden solicitar un cambio de puesto durante la lactancia. Si esto no fuera posible, se contempla la posibilidad de solicitar una baja remunerada, por riesgo para la lactancia.

Algunas sugerencias que pueden ayudar al mantenimiento de la lactancia después de la incorporación laboral, son:

- Llevar al bebé al trabajo durante toda la jornada laboral o puntualmente para darle el pecho, en el caso de que se pueda contar con una persona para traerlo y llevarlo.
- En función de la distancia entre el lugar del trabajo y el lugar donde se encuentre el bebé, puede salir a dar el pecho, aprovechando la hora de lactancia o los descansos establecidos durante la jornada laboral.
- Extracción de la leche en casa o en el lugar de trabajo, para que el cuidador se la pueda ofrecer al bebé en ausencia de la madre.
- Es conveniente que en las semanas previas a la incorporación laboral, la persona encargada de los cuidados se familiarice con el manejo de la leche materna y su administración al bebé.
- Mantener tomas de pecho frecuentes cuando la madre esté en casa (fines de semana, durante la noche...).
- Ofrecer una toma justo antes de salir para el trabajo así como inmediatamente al volver.
- En el caso de niños mayores de 6 meses, intentar ofrecer otros alimentos apropiados para su edad, durante el tiempo en el que la madre esté trabajando.
- Para el mantenimiento óptimo de la producción de leche, así como para la propia salud de la madre lactante, es importante intentar descansar fuera de la jornada laboral, el mayor tiempo posible, delegando en otras personas parte de los cuidados del bebé u otro tipo de tareas.

Artículo publicado el 26-7-2012, revisado por última vez el 5-8-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/estoy-amamantando-voy-volver-trabajar>