

# ¿Quién Cuidará a tu Hijo Cuando Estás Trabajando?

## *Elegir a alguien quien cumpla con tus necesidades*

El continuar amamantando después de volver al trabajo puede crear un acercamiento y una conexión con tu hijo cuando te encuentras en el trabajo. Toma el tiempo necesario para hablar con las posibles niñeras. Empieza a pensar en esto cuando todavía estás embarazada o tan pronto como sepas que vas a volver al trabajo. Puede ser que tengas familiares o amigos quienes te ayuden con el cuidado de tu hijo o puede ser que escojas una guardería infantil comercial, una guardería en una casa particular, compartir el cuidado de niños con una amiga o una combinación de estas opciones. Recuerda, muchas personas quienes cuidan a niños en su casa tienen una lista de espera, y muchas guarderías comerciales también.

Reserva por lo menos dos semanas para prepararte para ese tiempo cuando estarás lejos de tu bebé. Extrae tu leche por lo menos una vez al día y guárdala para que la persona quien cuide a tu hijo se la suministre.

### **Considera lo siguiente cuando elijas a un proveedor de cuidados para niños:**

- Sabe de la lactancia o está dispuesto a aprender.

- Te motiva a que visites el lugar para amamantar y jugar con tu bebé. Tiene un área donde te sientes cómoda amamantando.

- Comparte tu creencia que puedes seguir amamantando cuando regreses al trabajo.

- Tiene un refrigerador y un congelador para guardar la leche materna apropiadamente y tiene acceso a agua caliente para calentarla y descongelarla.

- Queda a una corta distancia de tu trabajo. Así, puedes salir del trabajo para amamantar a tu bebé.

### **Consideraciones adicionales si estás usando una guardería infantil o el cuidado en una casa particular:**

- Tienen licencia para proveer cuidado infantil.

- Proveen un lugar limpio y seguro para tu bebé.

- Cada adulto trabaja con un máximo de cuatro niños.

- Cuentan con una silla mecedora, cunas u otro equipo y suministros apropiados para infantes.





■ Tienen personal entrenado quien tiene experiencia con el cuidado de infantes y es atento con los niños y su cuidado.

■ Están en disposición de cargar a tu bebé cuando lo alimentan. Explícales que no quieres que dejen llorar a tu niño.

■ Dondequiera que dejes a tu bebé mientras trabajas, asegúrate de hablar con la persona quien lo cuide acerca de la importancia de ponerlo a dormir boca arriba. También el bebé debe dormir en un lugar designado especialmente para que un infante duerma.

## Visitas de práctica a la guardería

El practicar visitas le ayuda a tu bebé para que se acostumbre a la persona quien lo cuida. Esto te da tiempo para aprender qué es lo que requiere

alistarte y alistar al bebé una vez que regreses al trabajo. Las visitas de práctica pueden hacerse una vez a la semana por un lapso de cuatro semanas o durante uno de los amamantamientos diarios durante toda la semana antes de regresar al trabajo. Antes de regresar al trabajo, ponte de

acuerdo acerca de las visitas de práctica con la persona quien cuida al bebé. Mantén un control de los horarios en que normalmente tu bebé amamanta y anótalos para la persona quien lo cuida.

Tienes que confiar completamente en la persona quien proporcione el cuidado. Si te sientes incómoda acerca de dejar a tu bebé con la persona quien has seleccionado, aparécete sin avisar varias veces. Si presientes algo malo en cualquier momento, llévate a tu bebé y nunca regreses. Esto también debe aplicarse para amigos y parientes.

Aclara que no quieres que las niñeras/os alimenten a tu niño inmediatamente antes de que tú lo recojas o inmediatamente antes de que llegues

a la casa. Este es un buen tiempo para lactarlo y te ayudará a mantener un buen abastecimiento de leche.

## Otras comodidades

Cuando tu bebé se encuentre lejos de ti, brindarle comodidades le pueden ayudar a sentirse seguro y protegido. Si tu bebé tiene un objeto que lo hace sentirse cómodo, como un animal de peluche o una cobija especial, asegúrate de dejar esa cosa con él mientras se encuentre lejos de ti.

## Otras cosas que pueden ayudarte a proveer comodidad incluyen:

■ Un artículo de ropa con tu olor— los bebés tienen un buen sentido del olfato.

■ Una cinta con una grabación de tu voz cantando canciones de cuna o leyendo.

■ Un juguete musical de resorte o un móvil.

■ Déjale saber a la persona encargada de cuidarlo cómo cargas a tu bebé cuando lo alimentas. Esto puede ayudarle al bebé a relajarse.

*‘Economicamente dándole leche materna a su bebé.’*

## Información adicional

### Períodos de crecimiento en incrementos rápidos

El crecimiento en incrementos rápidos ocurre con los bebés quienes son alimentados con leche materna tanto como los quienes son alimentados con leche de fórmula, usualmente a las seis semanas, tres meses y seis meses. Como una madre quien amamanta, te darás cuenta más fácilmente de los períodos de crecimiento en incrementos rápidos porque ellos afectan directamente tu horario. Durante un período de crecimiento rápido, tu bebé puede parecer irritado y querrá amamantar por más tiempo o con más frecuencia. Esto es normal. Aumenta la duración del amamantamiento e intenta hacerlo con más frecuencia, si es posible. Irritación asociada con períodos de crecimiento en incrementos rápidos usualmente duran de unos dos a cuatro días. El resultado final es que tu suministro de leche aumenta para reunir las necesidades adicionales de tu bebé.

### La huelga de amamantamiento

Esto ocurre cuando un bebé de repente no quiere tomar el pecho. A veces una

madre puede pensar que un bebé quiere dejar de amamantar permanentemente cuando, en realidad, el bebé está empezando a interesarse en sus alrededores. Esto pasa con frecuencia cerca del octavo y noveno mes de edad. El bebé puede negarse a tomar el pecho por muchas otras causas, las cuales se pueden manejar con paciencia y comprensión de las necesidades de tu bebé. Algunas de las causas pueden ser:

*‘La buena salud empieza amamantando a su bebé.’*

- La salida de los primeros dientes o irritación de las encías.
- Estimulación excesiva visual o sonora.
- Tu bebé está experimentando control sobre su medio ambiente.
- Diferencias en el sabor de la leche causadas por cambios en la dieta de la madre.
- Una reacción al cambio de rutina.
- Etapa de desarrollo normal en el cual el bebé esta distraído e interesado en otras cosas.

### Fuga de la leche materna

Usa presión directa en el pezón si no te es posible usar un sacaleche. Cruzar tus brazos sobre tu pecho es una manera discreta de hacerlo. Protectores higiénicos para los senos

o trozos de pañales pueden usarse dentro del sostén. Evita aquellos protectores higiénicos forrados con plástico, los cuales puedan atrapar la humedad. El llevar puesta ropa estampada, una chaqueta, abrigos o una bufanda larga puede ser de ayuda.

### Mastitis (senos infectados)

Es una infección causada por no vaciar los senos completamente, la fatiga y la tensión. Estás enferma y necesitas tiempo para recuperarte. Si te sientes adolorida o tienes síntomas de influenza, llama a tu proveedor de salud. Puede ser que necesites más tiempo para descansar, sacar la leche manualmente más seguido mientras estés separada de tu bebé. Es muy importante que continúes amamantando mientras tengas la mastitis.

### Congestión de los senos

Puede ocurrir si tu bebé no se alimenta las veces necesarias o si tú y tu bebé están separados. Los senos pueden ponerse calientes y duros. Puede ser que necesites succionar más mientras te encuentras en el trabajo. Compresas de agua tibia antes de las alimentadas o succionadas y masaje suave en los senos en dirección hacia el pezón puede ayudar a que baje la leche y puede darte alivio.



**Healthy Mothers, Healthy Babies**  
**Coalition of Washington State**

11000 Lake City Way NE, Suite 301 • Seattle, WA 98125

Telephone: 1-800-322-2588 • [www.hmhbwa.org](http://www.hmhbwa.org)