

Consejos para la vuelta al trabajo tras la baja por maternidad

La vuelta al trabajo tras la baja de maternidad puede suponerte muchas **dudas sobre cómo seguir con la lactancia** materna exclusiva, si extraerte leche o pasar a la lactancia mixta, **cómo ayudar al bebé en esta nueva transición...** Echa un vistazo a estos **consejos**.

¡Recuerda! La **lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses** es el mejor alimento para el bebé, pero no siempre es sencillo continuar con ella al volver a trabajar 8 horas... Estos **consejos** pueden ayudarte a seguir con ella:



1 Comienza a planificar tu regreso con suficiente antelación. Esto te permitirá organizar el cuidado del bebé, ajustar horarios y prepararte emocionalmente.



2 Empieza unas semanas antes de volver a extraerte la leche e irla conservando para tener cantidad suficiente para cuando vuelvas al trabajo. Extraerse leche no siempre es fácil ni se saca mucha cantidad, por lo que debes ir almacenándola gradualmente.



3 Deja al bebé algunas horas con su nuevo cuidador o en la escuela infantil para que se vaya habituando a no estar contigo siempre.



4 Aprovecha los momentos en los que estés tranquila y el ambiente sea relajado para sacarte leche. Darte masajes en el pecho y aplicarte calor con compresas calientes pueden facilitar la extracción.



5 Una semana antes del regreso al trabajo, practica tu rutina diaria para asegurarte de que estás cómoda con los horarios, el cuidado del bebé y otros aspectos logísticos.



6 Es normal que durante los primeros días en el trabajo tengas subidas de leche, lo que puede resultar un poco molesto (hinchazón, pérdidas de leche...). Ponte **discos absorbentes o empapadores** para evitar inoportunos escapes. En unos días la producción se regularizará adaptándose a tu horario laboral.

7 Ofrécele el pecho justo antes de irte a trabajar e inmediatamente a tu vuelta. No te preocupes si tu pequeño no come nada en tu ausencia. Muchos bebés se niegan a comer de biberón o cuando no está su mamá, y cuando ésta vuelve recuperan el tiempo sin parar de mamar. Si te sucede, presta atención a su peso. Si engorda y crece no hay por qué alarmarse.



8 Ante todo trata de relajarte y tomártelo con calma. Agobiarse solo complicará las cosas, pues el estrés puede afectar a la producción de leche y por supuesto a la extracción. Solo hace falta tiempo.

9 Si tienes problemas para sacarte leche o no es suficiente para alimentar al bebé, siempre puedes completar alguna toma con leche de fórmula. La lactancia mixta es una opción también saludable para el peque.



capri care