

Extracción de leche materna en el trabajo

Puntos de conversación para usted y su empleador

Regresar al trabajo puede ser una gran transición para una nueva mamá, y si planea continuar amamantando a su bebé, debe hablar sobre esto con su empleador. Estas conversaciones no siempre son sencillas, por eso hemos confeccionado esta lista de puntos de conversación como ayuda para orientar la conversación.

Su objetivo

Ayudar a su empleador a entender sus objetivos de lactancia y la relación de éstos con su regreso al trabajo.

- Es muy importante para mí continuar amamantando a mi bebé después de regresar al trabajo.
- Tengo el objetivo de amamantar a mi bebé durante sus primeros _____ meses/años.

Su razonamiento

Aunque es posible que necesite o que no necesite hablar sobre esto en su conversación, recuerde que algunos empleadores pueden no conocer los beneficios de la leche materna. Visite www.medelabreastfeedingus.com/ para obtener información sobre por qué la lactancia es lo mejor para la mamá y el bebé.

- La Academia estadounidense de pediatría (AAP)¹ recomienda que las madres amamenten durante el primer año de vida del bebé, y deseo hacer todo lo que esté a mi alcance para brindarle a mi bebé el mejor comienzo posible.
- Decidí amamantar a mi bebé porque se ha demostrado que es la mejor opción para mi propia salud y la de mi bebé.
- Los empleadores que permiten que sus empleadas amamenten tienen menos días de ausencia debido a enfermedades del bebé, menores costos de atención médica y una mayor productividad, fidelidad y satisfacción de los empleados. Esta oportunidad me permitirá estar más concentrada y ser más productiva de lo que sería si no la tuviera.

Su plan

Demuestre a su empleador que ha pensado cómo equilibrar sus responsabilidades laborales con su programa de extracción al tener un plan establecido. Recuerde ser flexible con su plan sin dejar de asegurarse de tener el tiempo y los recursos que necesita para alcanzar sus objetivos de lactancia con éxito.

- He elaborado un ejemplo de cómo podría ser mi programa diario que incluye los descansos para la extracción.
- Así planeo poder equilibrar mis responsabilidades laborales con mis tiempos para la extracción...

Pregunte qué recursos pueden brindarle

- ¿Cuál es la mejor manera de que manejemos el programa de extracción?
- Necesitaré un lugar privado para hacer la extracción. ¿Puede indicarme dónde sería?

La mayoría de los empleadores le brindarán apoyo en sus objetivos de lactancia. Si siente que no está recibiendo la cantidad adecuada de apoyo o recursos de parte de su empleador, recuérdelos cuáles son sus derechos como madre que trabaja.

- <http://www.dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.htm#.UMD6ZpPjmaM>

Recuerde

Esté orgullosa de haber tomado el compromiso de brindarle a su bebé los beneficios de la leche materna. Una nueva mamá que realiza la extracción de leche en el trabajo es un beneficio mutuo tanto para la empleada como para el empleador, y está perfectamente dentro de sus derechos solicitar el tiempo y los recursos para hacerlo. **¡Felicitaciones, mamá!**