

## 7. ¿Qué puedo hacer si empiezo a trabajar y quiero continuar amamantando a mi bebé? ¿Tendré suficiente leche?

---

**María Carmen Gabarrell Guiu**

La incorporación al trabajo después de la baja maternal, es una adaptación más que debemos afrontar en nuestra sociedad para hacer compatibles la lactancia y el mundo laboral. Existen varias opciones, no siendo excluyentes entre ellas.

Es recomendable que la madre descanse todo lo que pueda, delegando en familiares u otras personas de confianza aspectos del cuidado del hogar o de la crianza que no estén directamente relacionados con la lactancia materna. Unos días antes de incorporarse al trabajo, la persona que vaya a encargarse del bebé en ausencia de la madre, debe familiarizarse con sus necesidades y en el manejo de la lactancia. Buscar apoyo e información de madres con experiencia, que hayan pasado por la misma situación, resulta útil y alentador.

Solicitar una **excedencia o una reducción de jornada laboral**, cuando sea posible, o acumular las horas de permiso laboral alargando la baja maternal, nos puede permitir estar más tiempo con el bebé.

Para valorar qué opción va a ser la más beneficiosa, hay dos factores importantes a tener en cuenta como son el horario laboral de la madre y la distancia entre el domicilio familiar y el lugar de trabajo. Ambos influyen en la opción que vayamos a escoger.

Cuando la distancia es corta, la madre puede desplazarse para dar el pecho, o bien, la persona que cuide al bebé, acercarse al puesto de trabajo de la madre para que éste mame. Esto es posible en determinados trabajos o en empresas comprometidas con la conciliación familiar y laboral.

Según el horario de la madre, si ésta le ofrece el pecho antes de irse de casa, es posible que el bebé no quiera volver a comer hasta que la mamá llegue de nuevo. Cuando estén juntos, las tomas deben ser frecuentes, a demanda (noche, fines de semana...). Eso mantendrá la producción de leche a pesar de la separación.

Si la separación es de una jornada laboral completa, se puede ofrecer al bebé leche extraída o bien alimentos adecuados a su edad (por encima de los 6 meses) hasta que la mamá le pueda volver a dar el pecho.

Cada familia debe valorar cual es la opción más conveniente a su día a día.

Más información:

[Guía jurídica de Lactancia del grupo “La mamá d’Eix” \(2017\)](#)