

PLANIFICANDO MI BANCO DE LECHE CASERO



Si deseas utilizar leche materna extraída, lo más práctico puede ser **extraerla durante las horas de trabajo, en un lugar cómodo** y refrigerarla (en el frigorífico común, o en una nevera portátil con frigolines). La leche que te saques ese día,

será la que le ofrezca el cuidador al día siguiente.

Es más eficaz hacer varias extracciones que una muy larga.

Si eso no fuera cómodo o posible, puedes tener almacenada leche congelada, es decir, tu propio **banco de leche**.

¿Cuándo empezar? En cuanto sepas que te hará falta.

¿Cómo? Combinando las tomas del bebé con el sacaleches (más eficiente el eléctrico). Hace falta paciencia, ya que puede llevar semanas aumentar la producción. Mejor extracciones frecuentes (incluso alguna nocturna) que prolongadas.

¿Dónde la guardo? Existen recipientes comerciales (bolsas o biberones), aunque también se pueden usar caseros de vidrio.

¿Congelador o frigorífico? Primero frigorífico, y luego congelador (si no se va a consumir en 24 h). Se pueden mezclar leches que estén a la misma temperatura previo al congelado.

INCORPORACIÓN AL TRABAJO DE LA MADRE QUE AMAMANTA

La incorporación al **trabajo remunerado fuera de casa** supone un gran cambio en la vida familiar, que en muchos casos origina situaciones de estrés tanto para la madre como para el bebé.



Es importante conocer los **derechos laborales** existentes y cómo **afrentar de manera práctica** este momento, para que cada familia decida libremente y de manera informada la opción que mejor se adapte a su situación.

¡No dudes en consultar a tu profesional de referencia!

Asociación Española de Promoción y Apoyo a la Lactancia Materna

www.aelama.org

Entra en nuestra web para ver este documento en versión extendida, acceder a nuestro foro de preguntas, y mucho más...





Derechos laborales

Remunerados:

- **Permiso por nacimiento y cuidados del menor.** Cada progenitor tiene derecho a 16 semanas, no transferibles. Las 6 primeras son de obligado cumplimiento para ambos, y las 10 restantes se pueden distribuir durante los primeros 12 meses.
- **Vacaciones anuales.** Se pueden acumular al permiso anterior.
- **Permiso por cuidado del lactante**
Derecho de cualquiera de los progenitores para:
 - 1) Ausentarse del trabajo 1 hora, divisible en 2 fracciones
 - 2) Reducir su jornada $\frac{1}{2}$ hora al principio o al final
 - 3) Acumular el permiso en jornadas completas (si lo permite el convenio colectivo o según se acuerde con el empresario)
- **Riesgo para la lactancia.** Exposición a sustancias, agentes o condiciones con riesgo para la madre o el lactante.
Tras **valoración por la mutua**, se realizará adaptación del puesto, cambio o suspensión de empleo hasta los 9 meses.

No remunerados:

- **Reducción de jornada.** Ambos tienen derecho a una reducción de jornada hasta que el hijo cumpla 12 años, mínimo de $\frac{1}{8}$ y máximo $\frac{1}{2}$ de la jornada, con reducción proporcional del salario.
- **Excedencia por cuidado de menor.** Suspensión del empleo y sueldo que puede solicitarse hasta que el menor cumpla 3 años y puede disfrutarse de forma fraccionada.

¿Qué edad tendrá mi bebé cuando me incorpore?

Menos de 17 semanas: solo puede tomar leche

Lactancia materna:

-  - **Directa:** si puede tomar en el trabajo (teletrabajo, que le acerquen al trabajo, hora de lactancia...)
-  - **Diferida:** sacarse leche en casa o en el trabajo y que se la ofrezcan en ausencia de la madre
-  - **Ayuno:** si son pocas horas, algunos lactantes prefieren ayunar y comer cuando llegue su madre

Leche artificial tipo 1: si lo anterior no es posible.

Más de 17 semanas



Aunque lo ideal es esperar a los 6 meses, se podría comenzar con la alimentación complementaria en las tomas en que la madre no esté, a partir de las 17 semanas, y ofrecer de modo frecuente el pecho cuando ésta llegue.

Para ofrecer comida en trozos (Baby-led weaning) se debe esperar a que el bebé esté preparado, alrededor de los 6 meses. Antes, si se ofrece comida, deberá ser adaptada o triturada. También se pueden aplicar combinadas las opciones anteriores.