

0 a 6 meses



ARTICULO

Lo que debes saber para regresar al trabajo después de ser mamá

Consejos para continuar la lactancia mientras trabajas

2 minutos
lectura Sep 1, 2016

Si tu permiso de maternidad está por terminar y pronto retomarás tu vida laboral, es probable que

sientas angustia de dejar a tu bebé en una guardería, pero no te preocupes, el personal está capacitado para cuidarlo y darle la atención que necesita.

Separarte de tu bebé no es una tarea fácil, pero debes saber que la lactancia materna es posible aún si regresas a tus actividades laborales fuera de casa.

Lactancia y vida laboral

- **En México, las mamás afiliadas al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) al Instituto de Seguridad o Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), tienen derecho al uso de guardería.**
- **De acuerdo con el artículo 170 de la Ley Federal del Trabajo, en México las mamás tienen derecho a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno o de una hora para amamantar a sus hijos o realizar la extracción manual de leche; habla con tu jefe o la persona encargada para ayudarte a establecer tus nuevos horarios.**
- **Si en un principio tu producción de leche materna es alta, puedes usar protectores especiales para evitar manchar tu ropa.**
- **No sientas miedo de perder tu producción actual de leche, la naturaleza es muy sabia, en poco tiempo, tu cuerpo se acostumbrará al nuevo ritmo.**

¿Qué hacer con mi bebé?

Aminorar el estrés que provoca la separación puede ser todo un reto, estos consejos podrán ayudarte:

- **Aunque tu hijo sea muy pequeño, platica con él sobre el tiempo que estarás lejos**
- **Despídete de él todos los días y dile que volverás pronto**
- **Al regresar salúdalo y pasa el mayor tiempo posible con él**
- **Permite la lactancia a libre demanda mientras estén juntos**

Esta nueva etapa será benéfica para ambos, durante su estancia en la guardería, tu pequeño aprenderá a socializar y ser independiente; por tu parte, continuar tu vida profesional te ayudará a seguirte realizando como persona, crecer y darle un mejor futuro a tu hijo.

¿Estás por regresar al trabajo?, cuéntanos cómo te sientes.