

**Son muchos los motivos para seguir amamantando a tu bebé después del final de tu licencia por maternidad.**

La **LECHE MATERNA** es el único alimento para el bebé hasta los 6 meses cumplidos, porque tiene todo lo que él requiere y en las cantidades justas. Con ella los chicos crecen mejor porque...



**LOS PROTEGE DE INFECCIONES** intestinales, neumonías, bronquiolitis, otitis y otras, que pueden ser muy graves.  
**DISMINUYE ENFERMEDADES** como asma, eczema, alergias, diabetes, enfermedad celíaca, enfermedad inflamatoria intestinal crónica.

**REDUCE EL RIESGO DE ANEMIA y de OBESIDAD.**

Como los bebés son más sanos, la mamá necesita menos licencias por enfermedad. También **BENEFICIA A LA MADRE** que amamanta porque la protege del cáncer de mama y ovario, de la depresión post-parto, la anemia, de la hipertensión, la osteoporosis y la artritis reumatoidea, como también de la obesidad post-parto, ayudándola a recuperar la silueta.

**Amamantar no es un privilegio, es un derecho.**

Las mamás que trabajan necesitan apoyo especial para poder continuar con la lactancia. Por eso, en la República Argentina, el artículo 179' de la Ley de Contrato de Trabajo (Nº 20.744 y sus modificatorias) garantiza que toda madre trabajadora "podrá disponer de dos (2) descansos de media hora para amamantar a su hijo en el transcurso de la jornada de trabajo. Si el niño no está cerca, ella podrá sumar esos descansos y trabajar una hora menos por día durante el período indicado.

Ante dudas, molestias u otras consultas relacionadas con la lactancia, buscá ayuda en el Hospital o Centro de Salud más cercano. También podés dirigirte a un Grupo de Apoyo a la Lactancia.

**Hospital o Centro de Salud**



*Quiero amamantar a mi bebé... y seguir trabajando*



## Empezá con suficiente tiempo...

No esperes el regreso al trabajo para pensar en cómo combinar la lactancia con tus actividades. ¡En la anticipación está la base del éxito!

Averiguá si en tu trabajo existe algún convenio superior de la Ley Nacional para proteger la lactancia, como así también sobre la disponibilidad de espacios higiénicos y privados para extraerte leche una vez que te reincorpores.

Recordá que extraerte leche requiere de un aprendizaje. Tomate el tiempo suficiente para adquirir experiencia. No te desanimes si obtén poca cantidad las primeras veces. Considerá tus primeras extracciones como sesiones de prácticas.

Si practicás antes de volver al trabajo, no sólo mejora tu técnica, sino que podés armar una pequeña congelada para cuando la necesites.

Toda la familia puede apoyarte en la lactancia: colaborando en las tareas del hogar, cuidado de los otros hermanitos (si los hubiera), ayudando a que estés tranquila.



Podés extraerte leche en forma manual o con una bomba (manual o eléctrica). Sólo depende de lo que te resulte más cómodo.

## ¿Cómo conservar la leche?

Usá siempre un recipiente apto para alimentos y con tapa. Cada vez que te extraigas rotulá el envase con el día, para usar primero la leche que tiene más días de extraída.

La leche se conserva:

Hasta 8 horas a temperatura ambiente (días de menos de 27 °C).

Hasta 3 días en la heladera (no en la puerta).

Hasta 2 semanas en congelador común.

Hasta 6 meses en un freezer.

## ¿Cómo entibiar la leche?

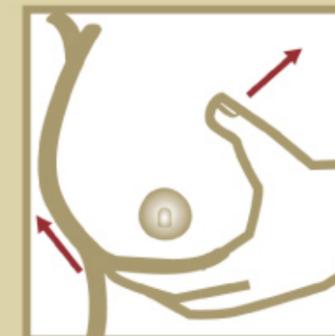
¡No la hiervas ni uses el microondas! Lo ideal es baño María (pero no sobre el fuego) o bajo el chorro de agua caliente.

## ¿Cómo extraerte leche manualmente?

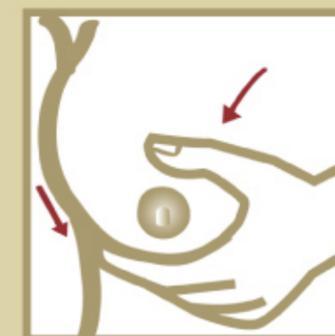
1. Lavate bien las manos y elegí una posición cómoda y relajada.
2. Masajeá suavemente el pecho desde la base hacia el pezón, al inicio de la extracción y a lo largo de la misma.



3. Inclínate hacia delante y sostené un pecho con la mano opuesta ubicando la mano formando una "C" (pulgar por arriba de la areola y el índice por debajo).



4. Presioná simultáneamente con el pulgar y el índice hacia atrás. Luego apretá firmemente hacia delante y acercando tus dedos entre sí para comprimir los conductos lactíferos que están debajo de la piel.



5. Oprimí y soltá el pulgar y el índice varias veces hasta que la leche comience a gotear. Rotá los dedos alrededor de la areola. Volcá la leche en un recipiente apto para alimentos, limpio, con tapa y fecha de recolección.

