

## Mamá de vuelta al trabajo... ¡seguir lactando es posible!

### *Mom Back to Work... Breastfeeding is Possible!*

Liliana Ovando-Diego,\* Abigail Hinojosa-García,\* Felipe DJ Hernández-Castellanos,\*\* Jorge I. Zurutuza-Lorméndez.\*\*\*

#### **Introducción**

La leche materna es el mejor alimento que el recién nacido puede recibir, contiene todos los nutrientes necesarios para su desarrollo y crecimiento, además, permite que el neonato sobreviva a los primeros meses de adaptación al mundo siendo el único alimento que requiere.<sup>1</sup> Este alimento es tan adaptable que presenta cambios entre cada madre, a lo largo del tiempo, día y noche, e incluso en el momento de la tetada.<sup>2-4</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reconociendo los amplios beneficios de la leche materna, la establece como el alimento básico y fundamental.<sup>5,6</sup>

**Recomendaciones OMS:** inicio en la primera hora de vida; exclusiva durante los primeros seis meses, a libre demanda; complementaria hasta por lo menos los dos años.

#### **Beneficios de la lactancia para el bebé**

La leche materna tiene múltiples funciones en el recién nacido y los beneficios del amamantamiento son notables a corto y largo plazo. Aquellos que son visibles se relacionan con el incremento de peso y talla de forma adecuada, sin llegar al sobrepeso y obesidad, además, reduce el riesgo de presentar infecciones respiratorias, incluyendo COVID-19, enfermedades diarreicas, de la piel y alérgicas.<sup>7-9</sup> Los beneficios no visibles se asocian a la regulación inmunológica, control metabólico, regulación bioquímica e incluso se ha propuesto que favorece cambios a nivel de genes, estos cambios a largo plazo expresan una reducción en la probabilidad de que los niños padezcan diversas enfermedades crónicas. En cuanto a los aspectos psicológicos y del neurodesarrollo, la lactancia materna permite un mejor desarrollo del coeficiente intelectual, mejora el comportamiento y las funciones ejecutivas para la toma de decisiones.<sup>10,11</sup>

\*Unidad de Medicina Familiar No.66, Xalapa Veracruz. Instituto Mexicano del Seguro Social. Universidad Veracruzana.

\*\*Unidad de Medicina Familiar No. 10, Xalapa Veracruz. Instituto Mexicano del Seguro Social.

\*\*\*Servicios de Salud de Veracruz. Universidad Veracruzana.

Recibido: 27/09/2023

Aceptado: 10/10/2023

Correspondencia:  
Jorge Iván Zurutuza-Lorméndez  
zuru1111@gmail.com

Sugerencia de citación: Ovando-Diego L, Hinojosa-García A, Hernández-Castellanos FDJ, Zurutuza-Lorméndez JI. Mamá de vuelta al trabajo... ¡seguir lactando es posible! *Aten Fam.* 2024;25(1):46-50. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2024.187144>

Este es un artículo open access bajo la licencia cc by-nc-nd (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

La economía familiar se beneficia al evitar el gasto en fórmulas lácteas, además de la reducción de los costos asociados a la atención médica y medicamentos en menores de seis meses por enfermedades infecciosas, ya que los bebés se enferman menos cuando han sido beneficiados con la lactancia materna.<sup>12</sup>

### Beneficios de la lactancia para la madre

Las madres también tienen muchos beneficios, algunos de ellos son una reducción importante del riesgo de padecer sobrepeso, obesidad,<sup>13</sup> diabetes, hipertensión,<sup>14</sup> cáncer de mama y ovario,<sup>15</sup> asimismo, se ha señalado que previene el surgimiento o reduce los síntomas de diversas enfermedades mentales.<sup>16</sup>

### Prevalencia de la lactancia materna y factores para el abandono

A pesar de los beneficios que han sido descritos alrededor de la lactancia materna (y que todavía faltan por descubrir), en el mundo el promedio de consumo exclusivo es de tan solo 48% en menores de seis meses, cuando la meta para 2030 es de 70%. En México la situación no es mejor, pues solo uno de cada tres niños es beneficiado con la lactancia materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses.<sup>17</sup>

Existen diversas causas por las cuales no se da lactancia materna, pero una de las más relevantes es el retorno laboral de la madre semanas posteriores al parto.<sup>18</sup> Las madres mexicanas trabajadoras regresan a su actividad laboral en promedio a los cuarenta y dos días después del parto, lo que garantiza una lactancia materna exclusiva por un periodo corto, sin embargo, existen estrategias que pueden implementarse para darle continuidad a la lactancia, aun después de regresar al

trabajo y de esta forma seguir proporcionando los grandes beneficios de la leche materna.<sup>19-20</sup>

### ¿Qué derechos como trabajadora tengo para lactar a mi bebé?

Una de las estrategias más importantes para promover la lactancia, tras el retorno laboral, se encuentra descrita en la Norma Oficial Mexicana (PROY-NOM-050-SSA2-2018), la cual establece los criterios y procedimientos para la promoción, protección y apoyo a la práctica de la lactancia materna hasta los dos años de edad, en ella se establece que las mujeres tienen derecho a dos pausas extraordinarias al día con una duración de treinta minutos cada una, con el propósito de amamantar a su hijo o de extraer la leche materna.<sup>21</sup> Estas pausas deben llevarse a cabo en un lugar adecuado, privado, higiénico, digno y accesible para la lactancia o extracción y almacenamiento dentro de la empresa o lugar de trabajo. Cuando resulte imposible cumplir con esta disposición por dificultades en el traslado del bebé al centro de trabajo, estos sesenta minutos diarios destinados a la lactancia pueden

ser reducidos de la jornada laboral pudiendo entrar una hora más tarde, salir una hora más temprano o ampliar el horario de comida, siempre y cuando exista un acuerdo previo con el empleador. El salario se percibirá íntegro aun contando los periodos mencionados.

### ¿Cómo recolectar y conservar la leche materna?

Es importante que todas las madres dispongan de un lugar limpio y tranquilo donde puedan realizar la extracción de leche materna.<sup>22</sup> Se recomienda usar una blusa o bata con abertura hacia al frente para facilitar el procedimiento, así como tener las uñas de las manos cortas y sin esmalte, además del cabello recogido; todo esto con la finalidad de que la leche no se contamine durante la extracción.<sup>23,24</sup>

En la Figura 1 se describen los pasos para la preparación del entorno y de los instrumentos que se necesitan para la recolección, así como el tiempo mínimo que se requiere. Es preferible que la recolección de leche se realice cada tres horas, simulando los patrones de alimentación cuando tienes a tu bebé contigo, con la finalidad de mantener la producción.



**Figura 2. Extracción de leche materna**

**Si es con tus manos**

**A** Sacude suavemente tus pechos, mientras estás inclinada. **Esto ayuda a que la leche baje.**

**B** Cuando la leche comience a salir, con tu mano en posición de "C", y a 2 cm del complejo areóla-pezones, comenzarás a exprimir. **¡Sin presionar o jalar el pezón!**

**C** Coloca el envase cerca de tu pecho, evitando que se toquen. Cuenta el tiempo de extracción. **¡De 5 a 7 minutos por pecho!**

**D** Con la mano restante continúa el masaje a tu pecho, priorizando en zonas donde sientas más duro.

**E** Cuando la leche deje de salir (**¡Hasta las últimas gotitas!**), cambia de pecho, y repite los pasos anteriores.

**Si es con sacaleche o extractor (manual o eléctrico)**

**A** Arma tu sacaleche de acuerdo a las instrucciones del fabricante. Coloca el pezón en el centro del embudo.

**B** Inicia la extracción con succiones cortas y rápidas. Sentirás un cosquilleo y la leche comenzará a fluir. **¡Es normal que tu pezón se alargue y se cuele por el cuello del embudo!**

**C** Cuando la leche comience a fluir, la succión deberá ser lenta pero mantenida. Cuenta el tiempo de extracción. **¡No más de 20 minutos!**

**D** Masajea tu pecho, priorizando en zonas donde sientas más duro.

**E** Cuando la leche deje de salir (**¡Hasta las últimas gotitas!**), cambia de pecho (si es el caso), y repite los pasos anteriores.

En la Figura 2 se describen los pasos de la extracción de la leche materna si estás en casa o en tu centro de trabajo. Recuerda que durante el proceso no debes sentir dolor, si es así, verifica el tamaño del embudo con tu mama.

### Almacenamiento

¿Qué necesito?

1. Bolsas o envases de vidrio o plástico que no contengan la molécula denominada bisfenol A (BPA), es importante que recuerdes que solamente se usarán para conservar la leche durante el tiempo en que des lactancia.
2. Refrigerador o bolsa térmica, si utilizas esta última, te recomendamos adquirir congelantes.
3. Plumón permanente, cada envase o bolsa se deberá rotular con tu nombre, fecha y hora de extracción.

¿Cómo conservar la leche materna?

Guarda la leche en pequeñas cantidades, te recomendamos no exceder las cuatro onzas. La vida útil de la leche dependerá del almacenamiento, si solo la refrigeras dura hasta tres días, pero sí la congelas, puede durar hasta doce meses, aunque congelada se recomienda usarla dentro de los primeros seis meses de extracción.<sup>22,23</sup> En la Figura 3, te resumimos la información.

Si estás en casa

- Para conservarla, coloca los frascos o bolsas al fondo de tu refrigerador, nunca en la puerta, con esto evitamos que la temperatura cambie.
- Para congelarla, coloca los frascos o bolsas al fondo del congelador, de preferencia en algún otro envase de plástico con tapa evitando que esté en contacto con demás alimentos y bebidas.

Si estás en tu centro de trabajo

- Coloca la leche en la bolsa térmica con

**Figura 3. Guía para almacenar la leche materna**

Tipo de leche	Lugares y temperaturas de almacenamiento		
	Fuera del refrigerador (temperatura ambiente)	En el refrigerador (4°C)	Congelador (-18°C o más frío)
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 12 meses (se prefiere 6 meses)
Descongelada (previamente congelada)	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	No se debe volver a congelar.
Leche que sobra después de alimentar (no se terminó el biberón)	Se debe usar en un plazo no mayor a 2 horas desde que el bebé dejó de tomar del biberón.		

Adaptado de: Guía para almacenar la leche materna. Centers of Disease Control Prevention. 2019.



congelantes, tendrás un máximo de 24 horas para poder usarla.

¿Cómo descongelo la leche materna?

Se debe priorizar en su utilización, la leche que tenga más tiempo almacenada. Colocar bajo agua corriente tibia, en un recipiente que contenga agua tibia o durante la noche en el refrigerador.<sup>23</sup> Importante: no se debe poner a “baño maría” ni en el microondas.

¿Cómo se la doy a mi bebé?

- Una vez descongelada la leche deberá usarse dentro de las primeras 24 horas.
- Se le puede ofrecer al bebé a temperatura fría, ambiente o tibia, comprobando siempre la temperatura de la leche con unas gotas sobre el dorso de nuestra mano.
- Para calentarla se colocará dentro de otro recipiente que contenga agua caliente o tibia (nunca hirviendo, o directamente en la flama de la estufa) debe flotar, posteriormente habrá que revolverla y proporcionársela al bebé en un plazo no mayor a dos horas.

### Localiza el lactario más cercano a tu centro de trabajo

En diferentes puntos de la república se

han construido lactarios o salas de lactancia cercanos a diferentes centros de trabajo con la finalidad de apoyar a las madres trabajadoras (Figura 4).

**¡Accede al contenido del código QR para conocer si el estado en el que vives cuenta con sala de lactancia!**

### Conclusiones

La leche materna proporciona beneficios para el bebé, la madre y la familia. Es un alimento natural, adaptado a las necesidades del bebé, que contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, sustancias que lo protegen contra infecciones y otras enfermedades, además de ser un vínculo de amor entre la madre y su hijo. ¡No la abandones!

### Referencias

- Lapeña-Maján S, Hernández-Rupérez MB. Composición de la leche humana. Experto en Lactancia Materna. 1.a edición. Editorial Médica Panamericana; 2019. P.1-11.
- Suárez-Rodríguez M, Iglesias-García V, Ruiz-Martínez P, Lareu-Vidal S, Caunedo-Jiménez M, Martín-Ramos S, et al. Composición nutricional de la leche materna donada según el periodo de lactancia. Nutr Hosp. 2020;37(6):1118-1122.
- African mothers of preterm infants. Acta Paediatr.

2023;112(10):2129–2136.

- Qin Y, Shi W, Zhuang J, Liu Y, Tang L, Bu J, et al. Variations in melatonin levels in preterm and term human breast milk during the first month after delivery. Sci Rep. 2019;9(1):17984.
- OMS. 10 datos sobre la lactancia materna [internet]. [Citado 24 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/es/index3.html>
- OMS. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [internet]. [citado 24 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/365140>
- Rodríguez-Couto G, Dias V, de Jesus-Oliveira I. Benefits of exclusive breastfeeding: An integrative review. Nursing Practice Today. 2020;7(4):245-254.
- Christensen N, Bruun S, Søndergaard J, Thybo H, Fisker N, Zachariassen G, et al. Breastfeeding and Infections in Early Childhood: A Cohort Study. Pediatrics. 2020;146(5):e20191892.
- Cheema R, Partridge E, Kair L, Kuhn-Riordon K, Silva A, Bettinelli M, et al. Protecting Breastfeeding during the COVID-19 Pandemic. American Journal of Perinatology. 2021;40(3):260-266.
- McGowan C, Bland R. The Benefits of Breastfeeding on Child Intelligence, Behavior, and Executive Function: A Review of Recent Evidence. Breastfeeding Medicine. 2023;18(3):172-187.
- Picó C, Reis F, Egas C, Mathias P, Matafome P. Lactation as a programming window for metabolic syndrome. Eur J Clin Invest. 2021;51:e13482
- Quesada JA, Méndez I, Martín-Gil R. The economic benefits of increasing breastfeeding rates in Spain. Int Breastfeed J. 2020;15(1):34.
- Mantzorou M, Papatheou D, Vasios GK, Pavlidou E, Antasouras G, Psara E, et al. Exclusive Breastfeeding for at Least Four Months Is Associated with a Lower Prevalence of Overweight and Obesity in Mothers and Their Children after 2–5 Years from Delivery. Nutrients. 2022;14(1):3599.



14. Rameez RM, Sadana D, Kaur S, Ahmed T, Patel J, Khan MS, et al. Association of Maternal Lactation With Diabetes and Hypertension: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Netw Open*. 2019;2(10):e1913401
15. Stordal, B. Breastfeeding reduces the risk of breast cancer: A call for action in high-income countries with low rates of breastfeeding. *Cancer Med*. 2023;12(1):4616-4625.
16. Yuen M, Hall O, Masters GA, Nephew BC, Carr C, Leung K, et al. The Effects of Breastfeeding on Maternal Mental Health: A Systematic Review. *Journal of Women's Health*. 2022;31(6):787-807
17. González-Castell, LD. Y cols. Prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria en menores de dos años de edad en México. (2023). *Salud Pública de México*. 2023;65(supl 1):S204-S210.
18. Enciso-Cárdenas P, Valle RM, Alfaro-Fernández PR. Factores relacionados al abandono de lactancia materna exclusiva en mujeres trabajadoras dependientes de una institución pública febrero-abril 2019. *TZHOECOEN*. 2020;12(1):91-105.
19. OPS. Semana Mundial de la Lactancia Materna [internet]. [citado 24 de septiembre de 2023] Disponible en: <https://www.paho.org/es/campanas/semana-mundial-lactancia-materna-2023-hagamos-que-lactancia-trabajo-funcione>
20. Vilar-Compte M, Hernández-Cordero S, Ancira-Moreno M, Burrola-Méndez S, Ferre-Eguiluz I, Omaña I, et al. Breastfeeding at the workplace: a systematic review of interventions to improve workplace environments to facilitate breastfeeding among working women. *Int J Equity Health*. 2021;20(1):110.
21. Norma Oficial Mexicana. PROY-NOM-050-SSA2-2018, Para el fomento, protección y apoyo a la lactancia materna [internet]. [Citado 24 de septiembre de 2023] Disponible en: [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5521251&fecha](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5521251&fecha)
22. Secretaría del Trabajo y Previsión Social. Guía para la Instalación y Funcionamiento de Salas de Lactancia [internet]. [Citado 24 de septiembre de 2023]. Disponible en: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/613760/Guia\\_de\\_Lactancia\\_Materna\\_en\\_el\\_Lugar\\_de\\_Trabajo.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/613760/Guia_de_Lactancia_Materna_en_el_Lugar_de_Trabajo.pdf)
23. Lactancia Materna INPer. Manual para la conservación y transporte de leche humana. En el hospital y en casa. Instituto Nacional de Perinatología "Isidro Espinosa de los Reyes". 2300-08 [internet]. [Citado 26 de septiembre, 2023]. Disponible en: <http://www.anmm.org.mx/PESP/archivo/INPer/Manual-para-la-extraccion-conservacion.pdf>
24. CDC. Almacenamiento y preparación de la leche materna. Centers of Disease Control Prevention. 2019 [internet]. [Citado 26 de septiembre, 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparacion-de-la-leche-materna-508.pdf>