

## ¿Es posible amamantar y trabajar?

Publicado el 26 julio, 2015 • 10:49 por Raiza Arango Medina





Wendy Alfonso: "El éxito de lactar radica en transmitirle confianza y tranquilidad al bebé".

Foto: Roberto Carlos Medina



ENTRADAS MAS VISTAS

ÚLTIMOS 7 DÍAS



Preguntas y respuestas sobre el virus Chikungunya en América Latina

968 vistas | 1 comentario



Feriado del 26 de

La Semana Mundial de la Lactancia Materna está dedicada a generalizar las experiencias de

aquellas trabajadoras que acomodan los horarios de lactar y se reincorporan a sus labores

Simultáneamente es imposible amamantar y trabajar; sin embargo, hay madres que logran acomodan los horarios de lactancia a su jornada laboral, sin perjudicar el beneficio que reportan ambas actividades, tanto para ella como para su bebé.

Conociendo estas experiencias y sin que se convierta en una obligación, este año la Semana Mundial de la Lactancia Materna (del 1º al 7 de agosto) estimulará a las trabajadoras que deciden tener descendencia a que se reincorporen a su puesto laboral antes del tiempo establecido, en el caso de Cuba, por la Ley de la Maternidad.

Como es tan novedoso el asunto, las acciones de estas jornadas se desarrollarán bajo el lema de Amamantar y trabajar: ¡logremos que sea posible!, en un esfuerzo por animar a las administraciones a crear condiciones para ello y a que las organizaciones sindicales respalden a las madres trabajadoras para que continúen lactando.

### Sin abandonar a los pacientes

La joven psicóloga Aylín Serrano Castro, aún con menos de dos años de experiencia laboral, decidió no abandonar a sus pacientes del policlínico Luyanó, en la capital y se implantó normas. “Reduje los momentos de la lactancia a antes de salir de casa y de dormir, al mediodía y cuando regreso del trabajo”.

Ella tenía una ventaja: “En los primeros meses mi mamá cuidaba a la niña en casa —ya está en el círculo infantil—, eso me permitió adaptar el tiempo a mi favor. Mis compañeros me ofrecieron la ayuda posible, principalmente los jefes, que fueron muy comprensivos, y yo trataba de ausentarme lo menos posible.

“Para aprender a amamantar me documenté con varias bibliografías, leía Lactar es Amar, un libro esencial para el período de gestación, ya que te indica las técnicas y la importancia de alimentar al niño con leche materna.

“Lactar no es para nada fácil. Al principio era un poco doloroso y desesperante, ya que uno no sabe cuándo se llena el bebé; luego lo ves como un proceso natural. Continúo lactando a la niña, que tiene un año y 5 meses, porque ella lo demanda todavía, con la diferencia que ahora



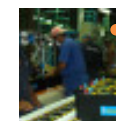
Julio no se transfiere

903 vistas | 1 comentario



Feriado del 26 de Julio no se transfiere

448 vistas | 1 comentario



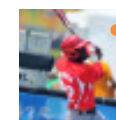
Resolución 100: ¿estímulo o disgusto?

428 vistas | 9 comentarios



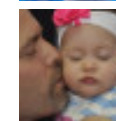
Falleció la actriz cubana Alina Rodríguez

410 vistas | 3 comentarios



¿A qué sabe un bronce en pelota?

356 vistas | 2 comentarios



Gerardo Hernández: historias de un héroe (+ Fotos)

348 vistas | 2 comentarios



Cuba en Toronto: Caída de dos pisos

327 vistas | 2 comentarios



Brindis popular con el ron Santiago de Cuba 500

287 vistas | 0 comentarios



ETECSA estrena el verano con buenas noticias

282 vistas | 0 comentarios



Trabajad...  
4813 Me gusta

solo le doy el pecho por las mañanas y en las noches.

“Considero que le estoy haciendo bien a mi pequeña, ya que la leche materna es un alimento siempre dispuesto, con el sabor y la temperatura adecuados, libre de bacterias; es su calmante para el dolor y mi manera de continuar dándole amor”.

### Tengo para dar

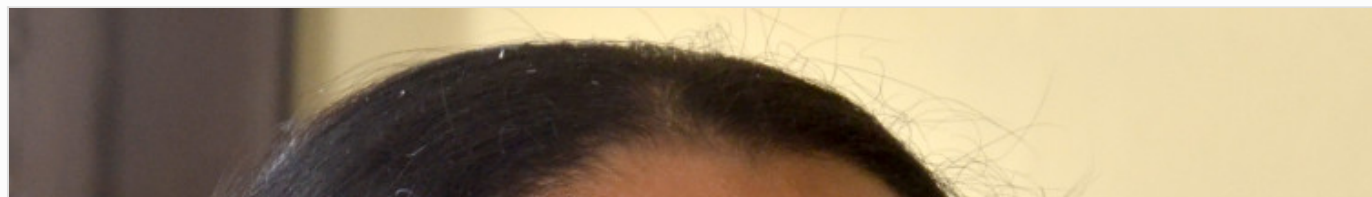
La experiencia de Wendy Alfonso Rodríguez, quien dio a luz por segunda vez, es igual y diferente: ella lacta y es donante de leche para el banco que se acaba de reinaugurar en el Hospital Materno Infantil, de Diez de Octubre, en La Habana.

Es trabajadora por cuenta propia, por lo que adaptará los horarios de alimentar a su bebé. Reconoce las ventajas del programa de educación para la lactancia, que le brindó información sobre el manejo del recién nacido.

“Conozco las posiciones para darle el pecho al niño de la mejor manera posible, hasta me siento más cómoda y confiada. Ahora les transmito mis conocimientos a otras muchachas que lo necesitan; me llaman la tutora de lactancia y eso me encanta. Aconsejo a mi compañera de cuarto para hacerla sentir bien mientras alimenta a su bebé. Procuero que lactemos a la misma hora, para que se guíe por mí y se sienta en un ambiente más seguro.

“Con la lactancia del primer bebé tuve dificultades, no por falta de leche, sino por desconocimiento; en ocasiones me molestaba cuando él mamaba, algo que ahora me resulta placentero.

“La donación de leche es un acto humano; ayuda a aquellos recién nacidos cuyas madres, por distintas razones, no pueden ofrecerles el alimento natural. Me siento útil y de paso alivio el dolor que me causa el exceso de leche en los senos. Aconsejo a cada madre que la tenga en abundancia para que contribuya y se solidarice”.



Sé el primero de tus amigos en indicar que te gusta esto.







*Los expertos aseguran que podemos mantener la lactancia hasta los dos años o más; así pienso hacerlo con mi pequeña, destacó la psicóloga Aylín Serrano. Foto: Roberto Carlos Medina*

## **Protección a la madre trabajadora**

Las cubanas tienen derecho a disfrutar las bondades de la Ley de la Maternidad, la cual dispone incluso, que aquellas trabajadoras que durante el período de licencia deseen incorporarse a su puesto, se les debe hacer una adaptación del horario, previendo que tengan una hora durante el día para alimentar a sus hijos.

La doctora Ana Lilia Triana Abad, especialista de primer grado en Neonatología, explicó a Trabajadores que la Semana Mundial basará sus fundamentos en espacio, tiempo y apoyo para la lactancia. “El primero, para que se procuren lugares, quizás cerca de los centros de trabajo y que las madres puedan amamantar a sus pequeños; tiempo, porque es posible como ya está descrito, y apoyo de las direcciones administrativas y los grupos de trabajo para posibilitar confort y que la mujer no se sienta marginada porque va a estar una hora fuera de su puesto laboral.

“La leche materna es el alimento óptimo, preparado naturalmente con nutrientes en proporciones adecuadas para el metabolismo, incluidos inmunoglobulina, anticuerpos y el agua, factores que incrementan la inmunidad de los bebés.

“Estimulamos la creación de los bancos de leche materna, porque con ese alimento ayudamos a los recién nacidos que se encuentran en estado muy crítico, a los hijos de portadoras del VIH y a los que nacen por cesárea, pues todavía la producción no da abasto para todos”.

La doctora Ana Lilia destacó la importancia de mantener la lactancia exclusiva hasta los seis meses, porque protege a los niños de múltiples enfermedades infecciosas, sobre todo respiratorias y diarreicas; está comprobado que reduce las alergias. En la madre disminuye el

sangramiento o hemorragia postparto y ayuda a la involución del útero después de este.

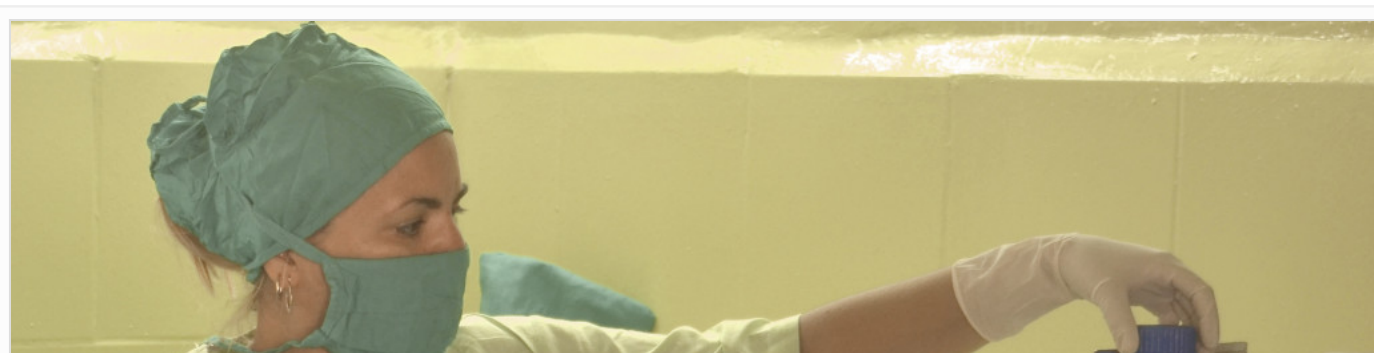
Según encuestas realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que incluyen múltiples indicadores relacionados con la infancia, Cuba tiene un 33 % de lactancia materna exclusiva en los primeros seis meses, “un índice bajo tomando en cuenta las posibilidades de capacitación y laborales que tienen las madres.

“Existe un mito sobre la lactancia: en los primeros momentos luego del parto, muchas mujeres dicen no tener leche suficiente para alimentar al bebé, pero lo que realmente necesitan es ser orientadas, porque en las tetadas iniciales la leche es más escasa y clara.

“La producción láctea varía hasta el mes de paridas y de una mujer a otra; exige confort, tranquilidad y en ello influye la psiquis, el pensamiento que ponga la madre en ello, por eso se les orienta e indican ejercicios para que puedan incorporar el acto de lactar a su convivencia con el hijo”, explicó Ana Lilia.

La Máster en Ciencias Norma Silva, jefa del programa de lactancia materna, indicó que actualmente se retoman la preparación psicofísica y el acompañamiento al parto para lograr un mejor desempeño de la mujer, y que en las salas hospitalarias se les enseña cómo atender al bebé y lactar.

La especialista destacó la importancia de la labor del médico y la enfermera de la familia durante el embarazo y antes de él, pues requiere un grupo de ejercicios y de charlas educativas a las mujeres que se les hacen controles de riesgo preconcepcional y en las escuelas. “A los muchachos hay que hablarles del embarazo, del parto y de la lactancia, con ello los educamos para la vida”.





*La leche de los bancos se prioriza para recién nacidos en estado crítico, hijos de portadoras del VIH y los que nacen por cesárea. Foto: Roberto Carlos Medina*

Leave a reply

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web

Comentario

**Post Comment**

Recibir un email con los siguientes comentarios a esta entrada.

Recibir un email con cada nueva entrada.



Buscar en el sitio web

Buscar

