

Fuente: Prensa Libre

Fecha: 28 de noviembre de 2011

Título: Trabajo no debe impedir lactancia

Link: [http://www.prenslibre.com/vida/salud/Trabajo-debe-impedir-lactancia\\_0\\_599340160.html](http://www.prenslibre.com/vida/salud/Trabajo-debe-impedir-lactancia_0_599340160.html)

## Trabajo no debe impedir lactancia

La leche materna es el mejor alimento para los bebés, por lo que es primordial que las madres estén conscientes de que al regresar a sus trabajos existe la posibilidad de seguir amamantando a su hijo. Con buena planeación y apoyo, la mujer puede continuar con la lactancia incluso después de volver a sus actividades profesionales.



• es esencial seguir amamantando.

**POR REDACCIÓN BUENA VIDA - SALUD**

preparación

Existen algunos consejos fáciles y prácticos que pueden ayudar a la mujer con la preparación de la lactancia antes de reiniciar sus labores. Por ejemplo, es necesario que la madre tenga una buena provisión de leche y, para lograrlo, es importante una estimulación regular, ya sea al dar de mamar o con el extractor de leche, al menos durante dos semanas antes de regresar a la oficina, para acoplarse al horario de trabajo.

Esa leche que la madre comenzará a almacenar se recomienda administrarla con taza y cuchara desde unas semanas antes para que el infante lo relacione con el amamantamiento. Es fundamental que la mamá recuerde que hacer esto fortalecerá más el vínculo con su hijo.

Cuando la madre no puede amamantar y debe usar fórmulas nutricionales, es imprescindible evaluar las distintas opciones en el mercado, que garanticen un aporte de nutrientes lo más parecido a la leche materna.

La Organización Mundial de la Salud recomienda a todas las madres la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses y hasta los 2 años o más, complementada con otros alimentos nutritivos.