



### ¿Qué hago si mi empleador no apoya mi decisión?

- Pídale a su empleador que le permita amamantar por una semana para ver si funciona y que luego tome la decisión.
- Busque otro trabajo o averigüe si puede trabajar desde la casa.
- La leche materna es lo mejor, pero puede combinar la leche materna con la fórmula para bebés si tiene que hacerlo.
- Cuando regrese al trabajo o a la escuela, siéntase orgullosa de hacer el esfuerzo de seguir dándole a su bebé lo mejor. No tenga miedo de buscar nuevas maneras de combinar el trabajo y la lactancia materna para encontrar la combinación perfecta para usted y su bebé.



Para más información sobre el Programa Mother-Friendly Worksite, por favor, llame al (512) 458-7796 ó visite el sitio web del programa en <http://www.dshs.state.tx.us/wichd/lactate/mother.shtm>.

Para pedir ayuda e información sobre la lactancia materna, llame al 1-800-514-6678.



© 2005 Departamento Estatal de Servicios de Salud.  
Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

## Cómo hablar con su empleador sobre la lactancia materna





Es normal ponerse nerviosa cuando hay que hablar sobre la lactancia materna con un empleador. A fin de cuentas, no es un tema del que se habla normalmente en la oficina. Sin embargo, la mayoría de las madres se dan cuenta de que su empleador con gusto puede ayudarles a que regresen al trabajo y sigan amamantando.

### **Seguir amamantando los beneficia a usted, a su bebé y a su empleador.**

- El niño es más sano y además usted reduce el riesgo de padecer osteoporosis y cáncer del seno y de los ovarios.
- Su bebé recibe los beneficios continuos de la leche materna, incluso sufrir menos enfermedades como infecciones del oído, y un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas como la obesidad.
- El empleador paga menos en atención médica, tiene menos personal fuera del trabajo y tiene más rendimiento porque su bebé se enfermará con menos frecuencia.

### **¿Se le exige por ley a mi empleador permitir que me extraiga la leche en el trabajo?**

La mayoría de los empleadores con gusto permiten que sus empleadas que amamantan se extraigan la leche en el trabajo, sin embargo la ley no les exige que lo hagan. Por eso es importante que hable con su empleador sobre su regreso al trabajo.

### **¿Cuál es la mejor manera de hablar de esto con mi empleador?**

Las siguientes son ideas sencillas que algunas madres han usado exitosamente:

1. Antes de hablar con su empleador o su escuela, informe a su familia que quiere seguir amamantando al regresar al trabajo o a la escuela y pídale su apoyo. Saber que cuenta con este apoyo le dará seguridad en sí misma para hablar con su empleador.
2. Haga una cita con su empleador para hablar sobre su regreso.
3. Antes de la cita, practique con sus amigos o su familia lo que tiene pensado decir. Esto le ayudará a calmar los nervios y a prepararse.
4. En la cita:
  - Hable con su empleador sobre su deseo de extraerse la leche o amamantar en el trabajo.
  - Explíquelo por qué es importante para usted amamantar.
  - Hable con su empleador sobre cualquier pregunta o inquietud que tenga.



### **¿Qué debo preguntar en la cita?**

1. Si puede usar un lugar privado para extraerse la leche. Si no hay uno:
  - > **Use una oficina.**  
Si la puerta no cierra con llave, cuelgue un letrero afuera de la puerta cuando se extraiga la leche, o pregunte si su empleador puede instalar una chapa para tener privacidad.
  - > **Use un cubículo.**  
Use un cortinero o clavijas de madera de una ferretería para colgar una cortina grande afuera de su cubículo cuando tenga que extraerse la leche.
  - > **Use el baño.**  
Por razones de seguridad e higiene, use el baño para extraerse la leche solamente si no tiene otra alternativa.
2. Si puede ajustar su horario para extraerse la leche o amamantar en el trabajo.
  - > Tendrá que extraerse la leche el mismo número de veces que amamanta actualmente.
  - > Con un sacaleches eléctrico doble, cada extracción de leche se tardará aproximadamente de 15 a 30 minutos.
  - > Debe estar preparada para reponer el tiempo llegando más temprano o quedándose más tarde.
3. Si hay un lugar para guardar la leche.
  - > Puede guardar la leche materna de manera segura en el refrigerador del personal.
  - > Puede usar una bolsa térmica con paquetes de hielo hasta por ocho horas.