



Alimentación con pecho para bebés más sanos

Por Janet D. Lawson, M.D.

Estimada Dra. Lawson:

Ya sé que alimentar con pecho es muy bueno para los bebés, pero trabajo en un restaurante de comida rápida y no hay manera de alimentar a mi bebé o de siquiera extraer la leche en el trabajo. Hay veces que ni me puedo tomar un descanso. ¿No es imposible para mujeres como yo alimentar con pecho?

--Shannon, Tyler, TX

Estimada Shannon:

Regresar al trabajo es una de las razones principales por las que las mujeres prefieren no alimentar con pecho. Pero ahora hay opciones disponibles para madres que trabajan como usted y yo, que no teníamos hasta hace pocos años. Hay excelentes sacaleches manuales y eléctricos que se pueden comprar o rentar, y son bastante económicos.

Muchas mujeres siguen alimentando con pecho aun después de regresar al trabajo. Yo lo hice. La leche materna actúa como la primera inmunización de su bebé para ayudar a prevenir enfermedades. Esto es especialmente importante si su bebé está en un centro de cuidado de niños. Las madres que

trabajan también aprecian los momentos tranquilos y especiales que pasan con sus bebés al alimentarlos con pecho, los que son aun más importantes si es que pasan la mayor parte del día lejos de ellos.

Puesto que la naturaleza de su trabajo no le da la oportunidad de extraerse la leche durante las horas de trabajo, le recomiendo lo siguiente:

- 1) Alimente a su bebé con pecho lo más seguido posible cuando estén juntos. Esto es *muy importante* para mantener su producción de leche. Su cuerpo se adaptará a su horario y producirá la cantidad de leche que el bebé necesita.
- 2) Trate de extraerse la leche inmediatamente antes y después del trabajo. Póngale la fecha a la leche extraída y désela al cuidador con instrucciones para alimentar a su bebé cuando éste lo pida, usando la leche más vieja primero.
- 3) Pregunte a su pediatra cuál fórmula sería la mejor para su bebé. Permita que el cuidador le dé al bebé fórmula en un biberón durante el día si es necesario, pero pídale que primero le dé la leche materna.

De esta manera su bebé seguirá recibiendo la protección de la leche materna para ayudar a prevenir enfermedades. Recuerde, cualquier cantidad de leche materna que le dé a su bebé es mejor que no darle.

Si está embarazada o piensa comenzar una familia, usted debe aprender todo lo que pueda sobre los beneficios de alimentar con pecho, por el bien de sus hijos. Llame a la oficina estatal de WIC al 1-800-942-3678 para obtener información sobre la alimentación con pecho. Si usted es una nueva madre y necesita ayuda inmediata o asistencia para alimentar con pecho, llame a la

línea de ayuda para alimentar con pecho
de Texas al 1-800-514-6667.

*La Dra. Lawson es la Consejera médica del
Título X, del Departamento Estatal de
Servicios de Salud de Texas.*