

Conoce tus derechos como madre trabajadora fuera del hogar



- Licencia pre y post natal: 45 días antes y 45 días después del parto (Ley N° 27606).
- Licencia por paternidad: El centro laboral otorgará al padre 4 días hábiles para estar presente en el momento del parto (Ley N° 29409).
- Permiso por lactancia materna a la madre (1 hora diaria). Si el parto es múltiple se incrementa a 2 horas diarias (Ley N° 27240).
- El Lactario Institucional: Todo centro laboral en donde hayan 20 mujeres en edad fértil debe contar con un ambiente privado y cómodo para la extracción y conservación de la leche materna durante la jornada laboral (Ley N° 29896).

Si trabajas fuera del hogar también puedes dar leche materna

Acude al establecimiento de salud 15 días antes de reincorporarte al trabajo para que el personal te enseñe las técnicas de extracción y conservación de la leche para que practiques.

Es importante que reserves en casa varios frascos de leche materna extraída para que le den a tu bebé cuando estés fuera de tu hogar. Así asegurarás que continúe alimentándose con leche materna.

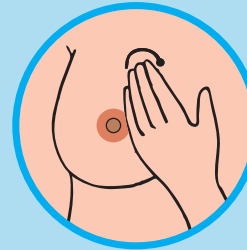


¿Qué debes hacer antes de extraerte la leche materna?

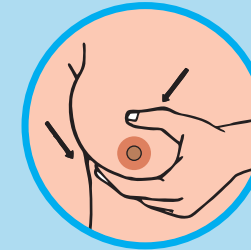
- Si tu centro de labores no cuenta con un lactario, busca un lugar tranquilo y limpio donde puedas estar entre 15 a 20 minutos.
- Lávate las manos con agua y jabón.
- Debes extraerte la leche dos veces como mínimo durante la jornada laboral.
- Piensa en tu bebé, lleva fotos o una prenda; su aroma favorece la salida de leche.
- Usa un recipiente limpio con tapa y resistente al calor (frasco de vidrio).
- Guarda la leche en el recipiente y a baja temperatura.



¿Cómo realizo la Extracción Manual?



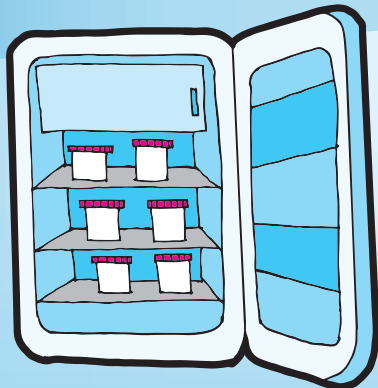
Paso 1
Para estimular la bajada de la leche, hazte masajes alrededor del pecho, en forma circular.



Paso 2
Coloca la mano en forma de "C", aprieta sin deslizar los dedos y empuja suavemente contra las costillas.



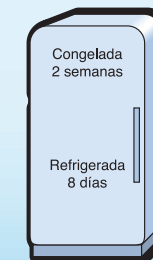
Paso 3
Cuando salga la leche, deposítala en el recipiente.



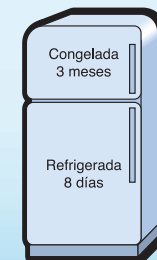
Conservación de la leche materna

- Etiqueta los recipientes con la fecha y hora de extracción, así descongelarás la leche más antigua.
- Al descongelar la leche, remuévela.
- NO vuelvas a congelar la leche que el bebé dejó.

Conservación de la Leche Materna



Refrigerador de 1 puerta



Refrigerador de 2 puertas

Recuerda:

- Antes y después de la extracción de la leche lávate las manos y deja limpios los utensilios que uses.
- Evita el estrés y las preocupaciones para no afectar la producción de leche.

¿Cómo se descongela y calienta la leche materna?



Es recomendable descongelar la leche poco a poco dentro del refrigerador.

Calienta la leche en "baño maría": introduce el recipiente en una olla con agua caliente para entibiarla.

Nunca la hiervas ni calientes directamente sobre el fuego o en horno microondas.

¿Cómo dar leche materna después de calentarla?

En casa la persona encargada de cuidar a tu bebé (padre, abuelos, tios u otro familiar) debe darle la leche usando una taza, vaso o cuchara. El bebé debe estar semi sentado para que se alimente sin dificultad.

Ten en cuenta que el bebé menor de 4 meses empuja hacia afuera lo que toca con su lengua. Por ello, para que el bebé se alimente bien, debes evitar tocar su lengua con la cuchara o la taza.



Extracción
de leche
materna

SOMOS
Lecher@s

porque
Mamá trabaja y nos alimenta
con Leche Materna



PERÚ

Ministerio
de Salud

