

QUIERO AMAMANTAR A MI BEBÉ Y SEGUIR TRABAJANDO

EMPEZÁ CON SUFICIENTE TIEMPO...

- No esperes a volver a trabajar para pensar en cómo combinar la lactancia con tus actividades.
- Averiguá si en tu trabajo existen espacios privados e higiénicos para extraerte leche una vez que te reincorpores.
- Podés extraerte leche manualmente o también con un extractor.
- Para más información, ingresá a www.msal.gov.ar



¿CÓMO CONSERVAR LA LECHE?

Usá siempre un recipiente apto para alimentos y con tapa. Cada vez que te extraigas, rotulá el envase con el día, para usar primero la leche que tiene más días de extraída. La leche se conserva:

- hasta 8 horas a temperatura ambiente (días de menos de 27°C)
- hasta 3 días en la heladera (no en la puerta)
- hasta 2 semanas en congelador
- hasta 6 meses en freezer

¿CÓMO ENTIBIAR LA LECHE?

Lo ideal es Baño María o bajo el chorro de agua. No la hiervas ni uses el microondas.

AMAMANTAR ES UN DERECHO

En Argentina, la Ley de Contrato de Trabajo (N° 20.744 y sus modificatorias) en su artículo 179 establece que toda madre trabajadora dispone de dos descansos de media hora para amamantar a su hijo/a en el transcurso de la jornada de trabajo. Si el niño/a no está cerca, ella podrá sumar esos descansos y trabajar una hora menos por día.

Recordá que la lactancia es responsabilidad de todos; pedí ayuda a tu familia, amigos y empleadores.

Ante cualquier duda o molestia no demores la consulta con el equipo de salud.

