

**Viernes 12 de noviembre de 2004**

**Seminario:**  
**“Lactancia materna;  
¿cómo reforzar la promoción  
de la lactancia materna?  
(Grupo de Lactancia Materna  
de la AEP)”**

**Moderador:**

Juan José Lasarte Velillas  
*Pediatra, CS Zuera, Zaragoza*

■ **Patrón de crecimiento de lactantes  
amamantados**

Leonardo Landa Rivera  
*Pediatra, CS Pedreguer, Alicante.*

■ **La incorporación de la mujer  
al trabajo; extracción y conservación  
de la leche**

María Teresa Hernández Aguilar  
*Pediatra, CS Fuente de San Luis, Valencia.*

■ **Medicamentos, enfermedades  
y lactancia, una ayuda en español  
en Internet: [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)**

José María Paricio Talayero  
*Jefe de Servicio de Pediatría, Hospital Marina  
Alta, Denia, Alicante*

Textos disponibles en  
[www.aepap.org](http://www.aepap.org)

**¿Cómo citar este artículo?**

Hernández Aguilar MT. La incorporación de la mujer al trabajo; extracción y conservación de la leche. En: AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2004. Madrid: Exlibris Ediciones, 2004: p. 225-235.

# La incorporación de la mujer al trabajo; extracción y conservación de la leche

María Teresa Hernández Aguilar  
*Pediatra, CS Fuente de San Luis, Valencia.*  
[hernandez\\_teragu@gva.es](mailto:hernandez_teragu@gva.es)

## RESUMEN

Las madres que trabajan fuera de casa inician la lactancia materna con la misma frecuencia que aquellas que van a quedarse en casa. Sin embargo las tasas de amamantamiento después de los primeros meses caen en picado entre las madres trabajadoras. A pesar de que el ambiente laboral a menudo es poco propicio para la madre que amamanta, los obstáculos no son insalvables. Existen muchos tipos de bomba sacaleches, desde las manuales más simples hasta las eléctricas a pilas o a la red, de una o 2 copas y de variados modelos y tamaños. La extracción manual de leche es sencilla y puede resultar más agradable, es importante enseñar a cualquier madre que amamanta pero probablemente no es la técnica de elección para la madre trabajadora. Las bombas eléctricas son más rápidas y la extracción simultánea de ambos pechos ahorra mucho tiempo. La leche extraída puede ser almacenada a temperatura ambiente unas horas, refrigerada unos días y congelada varios meses. Planificar la lactancia con la madre antes de que vuelva a trabajar, anticipar, analizar y ofrecer soluciones a posibles problemas desde horarios o forma de extracción o almacenamiento a otros temas de salud de la madre o el bebé como los cambios de ritmo de amamantamiento o de excretas a partir de los primeros meses o las instrucciones a entregar al cuidador son tareas que se deben encarar desde la consulta de pediatría y que nos permitirán ayudar a los bebés y sus familias. La producción láctea de cualquier madre suele estar bien establecida hacia la semana 4ª por lo que es recomendable retrasar la reincorporación al trabajo, al menos hasta esa fecha. Para ayudar a la madre lactante, el pediatra debe conocer las técnicas de extracción de leche materna y la forma de ayudar a la madre lactante que se incorpora al trabajo.

## I. COMO ACONSEJAR A LA MUJER TRABAJADORA

### Debemos saber que:

1. Las mujeres que trabajan amamantan menos tiempo que las que no trabajan.
2. La duración de la lactancia está relacionada con el número de horas de trabajo a la semana.
3. A mayor tiempo de baja mayor duración de la lactancia.
4. La duración de la lactancia materna exclusiva es mayor en aquellas madres que reciben apoyo para la lactancia en su lugar de trabajo.
5. La duración de la lactancia materna, también en la mujer que trabaja, está en relación con las prácticas de apoyo a la lactancia en el hospital de nacimiento.
6. Las madres que trabajan tienen mayor riesgo de desarrollar mastitis.
7. Los lactantes amamantados al pecho enferman con mucha menos frecuencia que los alimentados con leche artificial por lo que las madres que amamantan a sus hijos tienen menos absentismo laboral y rinden mejor en su puesto de trabajo (estudio de 2 años de la Corporación Norteamericana: 59% vs 93%).

### ¿Qué podemos hacer?

- I. Antes del parto:
  - A. Ayudar a la madre a planificar con antelación su vuelta al trabajo, duración de la baja, condiciones laborales, posibilidad de extracción, condiciones laborales, flexibilización de horarios o trabajo a tiempo parcial, búsqueda de cuidador, apoyo familiar, etc.
2. En los primeros días de vida del recién nacido es fundamental:
  - A. Asegurar una succión eficaz y el establecimiento de una producción abundante de leche materna.
  - B. Resolver los problemas de lactancia que se presenten en los primeros días.
  - C. Ofrecer información escrita sobre la extracción manual y mecánica de leche materna.
  - D. Comentar y resolver posibles problemas para amamantar en público.
3. Antes de que la madre se incorpore al trabajo debemos:
  - A. Comentar con la madre diversas estrategias para mantener la lactancia materna exclusiva el mayor tiempo posible, como:
    - a. Prolongar la baja maternal.
    - b. Extraerse la leche, para mantener la lactancia y poder ofrecer al bebé leche materna mientras ella está fuera.
    - c. Ajustar el horario de las tomas de lactancia materna a los momentos en que la madre esté en casa, aumentar el número de tomas el fin de semana o por la noche, ofrecer fórmula o sólidos (si la edad del bebé lo permite) durante la ausencia materna.
    - d. Comentar con la madre las condiciones del trabajo: lugares para extracción de leche, estrategias de disposición de la hora de lactancia, horarios flexibles, posible exposición a tóxicos...
    - e. Y las de su hogar: buscar ayuda con las tareas del hogar, involucrar al padre...

- B. Asegurarse de que la madre sabe extraerse la leche de forma manual o con un sacaleches.
- a. Enseñar técnicas de extracción, tipos de bomba sacaleches más conveniente, etc.
  - b. Ofrecer Información sobre almacenamiento de la leche materna, congelación y descongelación.
  - c. Ofrecer información sobre cómo prevenir la mastitis y qué hacer ante los primeros síntomas de obstrucción ductal.

## II. EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

### ¿Cuándo hay que recomendar la extracción de leche materna?

La extracción de leche materna se recomienda a las madres que desean alimentar al bebé con su leche pero no pueden amamantarlo (por enfermedad de la madre o el bebé, grandes prematuros) y por aquellas otras que desean establecer, aumentar o mantener la producción o cuando el bebé no puede mamar, por ejemplo las madres que trabajan fuera de casa y desean seguir amamantando a su bebé, o en el caso de hospitalización de la madre o el bebé siempre que no sea posible la hospitalización conjunta.

La extracción de leche también se debe aconsejar a las madres los primeros días tras el parto, cuando el bebé no se coge suficientes veces, para estimular mejor la "subida de la leche". También es útil cuando la madre observa que hay una disminución de la producción de leche (porque el bebé empieza a dormir toda la noche, o porque se han establecido pautas erróneas como el uso de chupete o tetinas). En casos de grietas muy dolorosas o en el caso de pezones planos, puede ser útil utilizar el sacaleches unos minutos antes de ponerse al bebé al pecho, para estimular el pezón y la subida de la leche.

### ¿Es necesario que las madres se extraigan la leche muy a menudo?

La mayoría de los recién nacidos necesitan mamar cada 2 ó 3 horas. Si la madre o el bebé no pueden amamantar cada 2 ó 3 horas, debe extraerse la leche de los pechos para evitar que se llenen de más y ayudar a que se mantenga la producción de leche. Es conveniente comenzar a usar la bomba tan pronto como se haya interrumpido el horario habitual de amamantar. No se debe esperar a la subida o a que la madre se sienta incómoda. El calostro también se puede extraer y almacenar.

### Preparación para extraer la leche

1. Lavarse las manos.
2. Limpiar las areolas y pezones con agua caliente y un paño.
3. Buscar un lugar silencioso y privado en donde la madre se sienta cómoda para usar la bomba y donde tener la bomba y equipo recolector limpios y listos para usar.
4. Prever la posibilidad de tomar una infusión o algo de beber mientras se usa la bomba.
5. Realizar ejercicios de relajación y varias inspiraciones profundas unas cuantas veces. Escuchar música suave o ver la televisión.
6. Descansar lo más posible entre comidas o bombeos.
7. La aplicación de calor sobre el pecho favorece el flujo de leche. El calor no es aconsejable para aliviar la congestión mamaria.

### Cómo estimular la bajada de la leche

Tanto si se va a extraer la leche de forma manual como con bomba es necesario primero preparar el pecho para facilitar la extracción, provocando el reflejo

de bajada o de eyección láctea. Para ello se pueden seguir tres pasos (Figura 1):

1. Masajear: oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica (costillas), usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos ir cambiando hacia otra zona del seno.
2. Frotar el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continuar este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.
3. Sacudir ambos pechos suavemente inclinándose hacia delante.

### Técnicas de extracción

La leche materna puede sacarse mediante la extracción manual, con bombas tipo cilindro o con las bombas eléctricas. La extracción de leche se hace más eficaz a medida que la madre coge práctica con la técnica de extracción. La extracción es más sencilla cuando la madre tiene establecida una buena producción de leche.

#### Extracción manual (Figura 2)

La extracción manual de la leche materna es más aconsejable cuando solamente necesite sacar leche de vez en cuando o para aliviar la congestión mamaria. Es más laboriosa pero a muchas madres les resulta más agradable y natural. Suele ser más conveniente para la extracción en casa. La técnica Marmet es la más utilizada.

#### Técnica de Marmet (Figura 3)

- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra "C" a unos 3 ó 4 cm por detrás del pezón (no tiene que coincidir forzo-

samente con el final de la aureola). Evitar que el pecho descansa sobre la mano.

- Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes o caídos, primero levantarlos y después empujar los dedos hacia atrás.
- Rodar los dedos y el pulgar hacia el pezón, con movimiento como de rodillo (rodar no deslizar).
- Repetir rítmicamente para vaciar los depósitos (colocar los dedos, empujar hacia adentro, rodar).
- Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Utilizar ambas manos en cada pecho.
- Extraer la leche de cada pecho hasta que el flujo de leche se haga más lento. Provocar el reflejo de bajada en ambos pechos (masajear, frotar, sacudir). Puede hacerse simultáneamente.
- Repetir todo el proceso de exprimir y provocar el reflejo de bajada en ambos pechos, una o dos veces más. El flujo de leche, generalmente, se enlentece más pronto la segunda y tercera vez, a medida que los reservorios se van vaciando.
- Evite estiramientos y maniobras de presión excesiva en el pecho o pezón.

### Tiempo de extracción

- El procedimiento completo debe durar entre 20 y 30 minutos. Extraer la leche de cada pecho de 5 a 7 minutos. Masajear, frotar y sacudir. Extraer nuevamente de cada pecho de 3 a 5 minutos. Masajear, frotar y sacudir.
- Extraer una vez más de 2 a 3 minutos.
- Si la producción de leche ya está establecida, utilizar los tiempos anteriores sólo como una guía.

**Figura 1. Masaje del pecho para la extracción de leche**

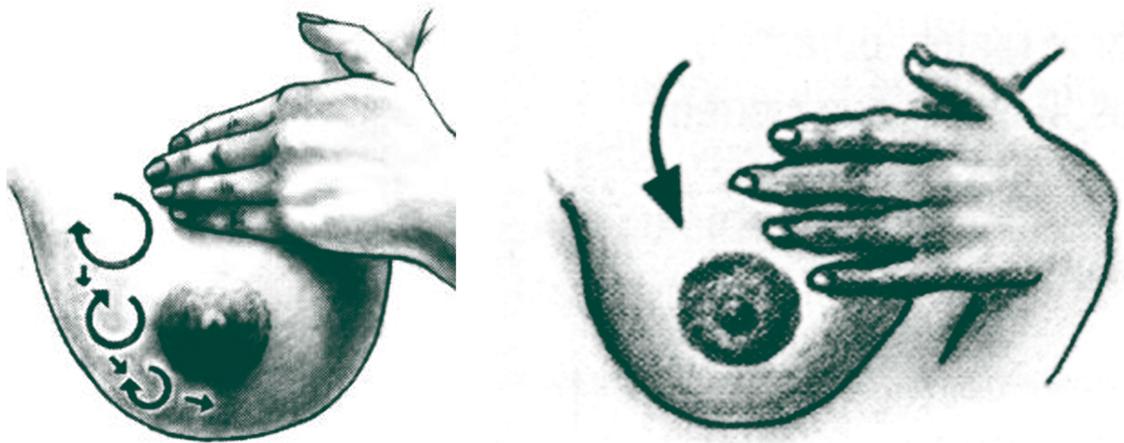


Imagen tomada de UNICEF Principado de Asturias<sup>8</sup>

**Figura 2. Extracción manual de leche**



Las imágenes han sido tomadas del *Manual de lactancia materna* de la OMS<sup>3</sup>

**Figura 3. Técnica de Marmet**

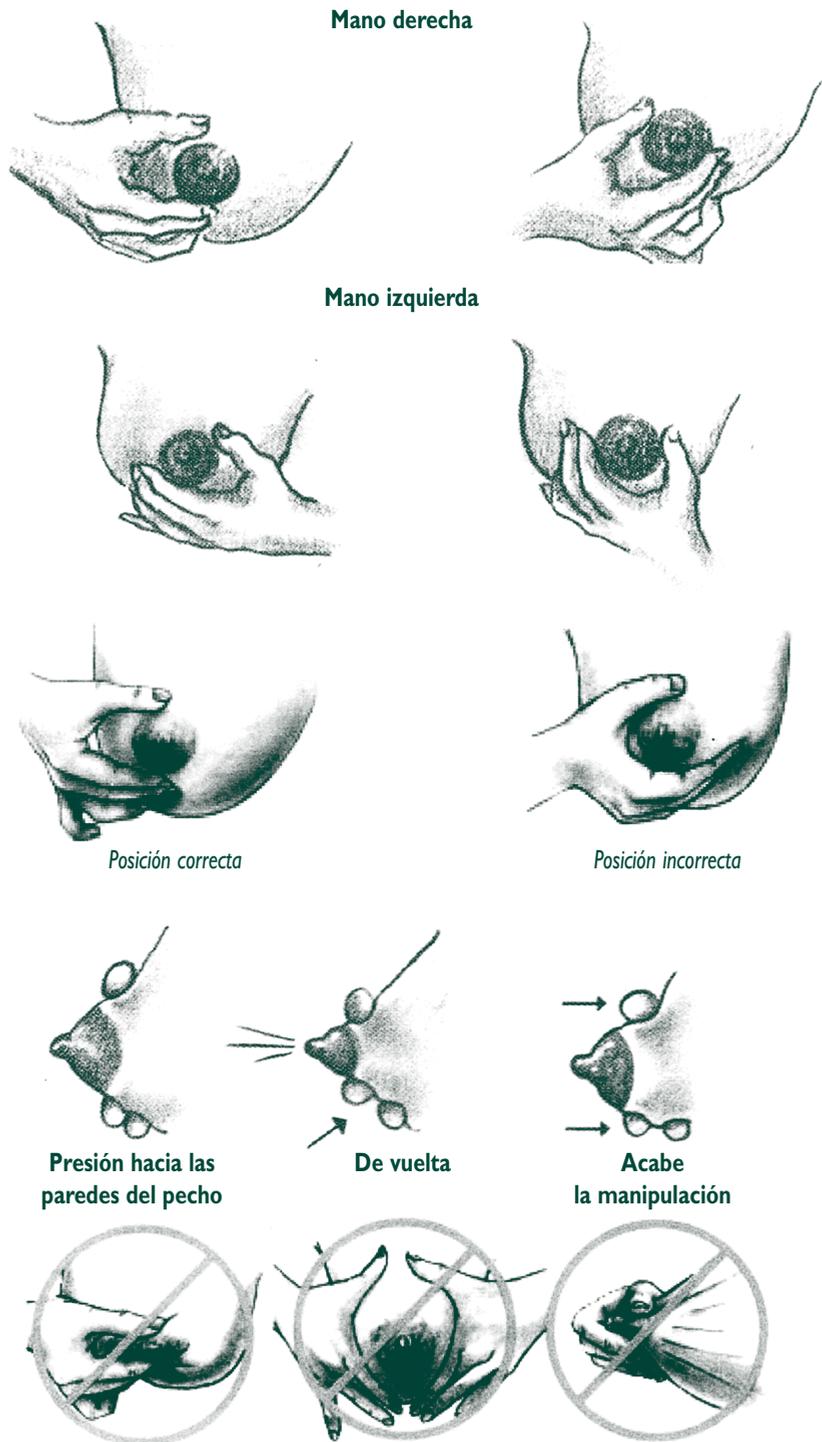


Imagen tomada de UNICEF Principado de Asturias<sup>8</sup>

Si aún no hay leche o hay poca, seguir los tiempos anteriores cuidadosamente.

### **Bombas para extraer la leche materna**

#### *¿Qué tipo de bomba usar?*

Si solamente se necesita extraer leche de vez en cuando, puede ser útil una bomba manual o tipo cilindro. Las bombas pequeñas de pilas son algo más cómodas. Algunas bombas funcionan mejor que otras. No se debe usar bomba si causa dolor:

#### *¿Cómo usar la bomba manual?*

1. Colocar el embudo o el reborde con copa suave sobre el pecho siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Para comenzar, se debe imitar la "llamada a la leche" del bebé, usando tracciones cortas y rápidas.
3. Una vez que se obtenga algo de leche, se deben realizar aspiraciones largas y uniformes con el pistón o cilindro. Si se está usando la bomba tipo cilindro, se debe evitar la tentación de usar demasiada aspiración, causando malestar. El bombeo forzado y doloroso (no retirar el pistón más de 2-3 cm) bloqueará el mecanismo de liberación de la leche y puede dejar dolorido el pecho. Se debe mantener la tracción hasta que el flujo se detenga o sea lento, entonces, volver a aspirar empujando hacia arriba y tirando de nuevo.
4. Algunas bombas cuentan con un regulador para aspirar. Hay que comenzar con el nivel más bajo e incrementarlo hasta que la leche fluya libremente y la madre se sienta cómoda.
5. Se usará la bomba de 5 a 7 minutos de un lado o hasta que el chorro de leche o las gotas sean más lentas. Cambiar de pecho y usar la bomba de 5 a

7 minutos. Volver a cada pecho unas cuantas veces más, hasta que el flujo de leche sea lento.

6. La leche de la bomba se vertirá en un biberón limpio o en una bolsa desechable para leche. Sellar el recipiente, ponerle la fecha y colocarlo en el refrigerador o en el congelador.
7. Lavar las partes de la bomba con agua caliente con jabón, enjuagarlas y secarlas. Una vez al día, esterilizar los biberones y las partes de la bomba hirviéndolas en una olla tapada con agua durante 10 ó 15 minutos. Las partes de la bomba también pueden esterilizarse en el lavavajillas, siempre y cuando la temperatura alcance 50 grados por lo menos.
8. Las primeras veces que se use la bomba, puede ser que sólo salgan unas cuantas gotas de leche. Esto es normal. Usando la bomba cada 3 horas pronto se obtendrá más y más leche.

### **Bombas eléctricas para extraer leche**

#### *¿Cuáles elegir?*

Si la madre va a regresar al trabajo o estará lejos de su bebé por largo tiempo, una bomba eléctrica más grande es mejor. Las bombas eléctricas se pueden alquilar en varios lugares como en las farmacias, en los hospitales, o a través de organizaciones de madres lactantes. En las farmacias se pueden conseguir bombas de pilas o pequeñas bombas eléctricas.

#### *¿Cómo usar la bomba eléctrica?*

1. Lavarse las manos.
2. Usar equipo limpio.
3. Preparar los pechos usando calor, masajes, agitando y girando el pezón.
4. Poner el control para aspirar en el nivel de presión más bajo o mínimo.

5. Conectar las partes de la bomba y el tubo que se conecta a la bomba eléctrica según las instrucciones en la caja.
  6. Colocar el embudo o la campana de la bomba en el pecho. Poner el pezón en el centro y encender la bomba. El pezón se moverá hacia adelante y atrás dentro del embudo. Después de que salgan unas gotas, aumentar poco a poco el nivel de aspiración que sea cómodo. Usar la bomba de 5 a 7 minutos. Masajear el otro pecho y luego usar la bomba de 5 a 7 minutos. Regresar al primer pecho otra vez y usar la bomba otros 5 ó 7 minutos. Usar la bomba en cada lado por un total de 10 a 15 minutos.
- A. Limpiar el recipiente y los biberones lavándolos en agua caliente enjabonada y enjuagarlos.
  - B. Una vez al día, hervir en agua el recipiente y los biberones durante 10 minutos o lavarlos en lavavajillas. Usar un recipiente limpio cada vez que se recolecte leche.
2. Etiquetar la leche con la fecha y la hora en que se extrajo.

### Envases

La leche materna puede congelarse en recipientes de vidrio o de plástico duro. Llenar cada recipiente con 60 ó 120 ml de leche materna. Dejar lugar para que la leche se expanda al congelarse.

**Las bolsas de plástico para leche pueden utilizarse para los bebés sanos nacidos en término. No se debe tocar el interior de la bolsa para leche o de los biberones para que no entren bacterias.** Llenar la bolsa para leche con 60 ó 120 ml de leche y cerrarla bien usando un alambre para cerrar las bolsas de pan, en la parte superior de la bolsa. La leche materna se descongelará más rápidamente y habrá menos desperdicio si se congela en cantidades pequeñas. Después de que la bolsa para leche se congele, guardarla en un recipiente de plástico duro para protegerla de pinchaduras y de los olores en el congelador. Sellar los recipientes inmediatamente después de recolectar la leche.

### Refrigeración

La leche materna puede refrigerarse 2 días o congelarse 2 meses en la parte más fría del congelador. En un congelador tipo baúl, donde las temperaturas son más frías y estables, la leche materna puede guardarse de 6 a 8 meses. Si se sabe que la leche no va a usarse en los siguientes dos días después de que use la bomba, congelarla de inmediato.

Descongelar la leche materna bajo el chorro de agua caliente del grifo. No hervir ni poner la leche materna

### ¿Cómo usar la bomba doble?

También hay sistemas de bombas dobles disponibles. Estos sistemas permiten usar la bomba en ambos pechos al mismo tiempo. Así se puede recolectar más leche en menos tiempo. Se debe usar de 10 a 15 minutos.

Asegurarse de que el embudo o campana de la bomba selle bien sobre el pecho. Si no sella bien, la aspiración será baja y no se logrará un buen vaciado.

Después de usar la bomba, lavar el equipo en agua caliente enjabonada, enjuagar y secar el equipo.

Esterilizar el equipo por lo menos una vez al día, hirviéndolo en agua durante 10 ó 15 minutos en una olla tapada. Las partes de la bomba también pueden esterilizarse poniéndolas en la rejilla superior de su lavavajillas y usando el ciclo de sanidad (la temperatura del agua debe estar fijada en 60 grados o más).

## III. ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

### Una vez extraída la leche

1. Verterla en biberones limpios o en bolsas para leche.

en el horno de microondas. Las temperaturas altas destruyen los anticuerpos. Cuando la leche se descongele, agitar el biberón suavemente para mezclar la leche. No volver a congelar la leche que no se use. Tirar la leche que sobre en el biberón después de dar de comer al bebé. Al llevar la leche materna al hospital, manténgala congelada en hielo. La leche descongelada debe refrigerarse y usarse en las siguientes 24 horas.

### CONSEJOS PARA MADRES QUE DESEAN SEGUIR AMAMANTANDO AL INCORPORARSE AL TRABAJO

1. Practicar la lactancia materna exclusiva establece una buena producción de leche materna antes de la vuelta al trabajo.
2. A partir de la 4-6 semana de vida, la producción de leche materna está bien establecida si el bebé está mamando bien. A partir de entonces se le puede ofrecer una toma de leche materna extraída para que el bebé se vaya acostumbrando. Algunos bebés aceptan mejor el biberón si se lo ofrece otra persona que no sea la madre.
3. Es conveniente alquilar o comprar un sacaleches eléctrico o manual de buena calidad, para la extracción durante el trabajo.
4. Es conveniente familiarizarse con el uso del sacaleches antes de la vuelta al trabajo. Es aconsejable empezar a usarlo una ó 2 semanas antes de la vuelta al trabajo.
5. El uso de un sacaleches eléctrico doble reduce el tiempo de extracción. La mayoría de las madres pueden reducir el tiempo de extracción a 10-15 minutos al sacarse de los dos pechos a la vez.
6. Si es posible intentar que la vuelta al trabajo sea a mitad semana de modo que sólo queden 2 días antes del fin de semana.
7. Es conveniente buscar en el lugar de trabajo un lugar tranquilo y limpio donde poder sacarse la leche y llevar algo para comer y una foto del bebé.
8. Si hay problemas con la subida de la leche, es útil realizar unas inspiraciones profundas, escuchar música suave y concentrarse en la foto del bebé.
9. Dejar a la persona que va a cuidar al bebé instrucciones por escrito sobre cómo descongelar y calentar la leche extraída.
10. Explicar al cuidador que, a ser posible, no le ofrezca al bebé ningún alimento unas 2 horas antes del regreso a casa de la madre, para que coja su pecho con avidez.
11. Es conveniente que la madre:
  - a) Coma alimentos sanos y nutritivos y beba abundantes líquidos.
  - b) Busque un tiempo de descanso después del trabajo.
  - c) Busque ayuda en la pareja, familiares o amigos con las tareas de la casa y con el bebé.

Tomado de la Lactancia materna durante el trabajo de la madre ([www.4woman.gov/breastfeeding](http://www.4woman.gov/breastfeeding)). Departamento de Cuidado de Mujeres y Bebés. The Ohio State University Medical Center.

### IV. DIRECCIONES ÚTILES EN LA WEB

- [www.aeped.es/lac-mat/enlaces.htm](http://www.aeped.es/lac-mat/enlaces.htm) página de la asociación española de Pediatría y el Comité de Lactancia Materna.
- [www.aepap.org](http://www.aepap.org) Página de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria donde podemos encontrar documentos para bajar:

- [www.aepap.org/bajables/PF\\_LM\\_mantenimiento.pdf](http://www.aepap.org/bajables/PF_LM_mantenimiento.pdf) y enlaces para consultar:
  - [www.aepap.org/enlaces/enlaces.php3](http://www.aepap.org/enlaces/enlaces.php3)
  - [www.lalecheleague.org/LangEspanol.html](http://www.lalecheleague.org/LangEspanol.html) junto con la página [www.prairienet.org/IIIi/WebEspana.html](http://www.prairienet.org/IIIi/WebEspana.html) ofrecen información útil sobre lactancia y extracción de la leche materna.
  - [www.4woman.gov/breastfeeding/Spanish](http://www.4woman.gov/breastfeeding/Spanish) contiene información en español para la extracción de leche materna.
  - [www.geocities.com/lechematerna\\_es/extraccion.html](http://www.geocities.com/lechematerna_es/extraccion.html) información clara y concisa con dibujos sobre la técnica Marmet.

## V. LEGISLACIÓN ACTUAL

Organismo: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.  
Fecha BOE: 29/03/1995

### Permiso diario por lactancia.

#### Art. 37. Tiempo de trabajo

Las trabajadoras, por lactancia de un hijo menor de nueve meses, tendrán derecho a una hora de ausencia del trabajo, que podrán dividir en dos fracciones. La mujer, por su voluntad, podrá sustituir este derecho por una reducción de la jornada normal en media hora con la misma finalidad. Este permiso podrá ser disfrutado indistintamente por la madre o el padre en caso de que ambos trabajen.

El permiso por lactancia debe ser por cada hijo por lo que en el caso de gemelos serían dos horas de ausencia, en el caso de trillizos tres...

### Excedencias por maternidad.

#### Art. 46. Excedencias

Los trabajadores tendrán derecho a un período de excedencia, no superior a tres años, para atender al cui-

dado de cada hijo, tanto cuando lo sea por naturaleza como por adopción, a contar desde la fecha de nacimiento de éste. Los sucesivos hijos darán derecho a un nuevo período de excedencia que, en su caso, pondrá fin al que se viniera disfrutando. Cuando el padre y la madre trabajen, sólo uno de ellos podrá ejercitar este derecho.

El período en que el trabajador permanezca en situación de excedencia conforme a lo establecido en este artículo será computable a efectos de antigüedad y el trabajador tendrá derecho a la asistencia a cursos de formación profesional, a cuya participación deberá ser convocado por el empresario, especialmente con ocasión de su reincorporación.

Durante el primer año tendrá derecho a la reserva de su puesto de trabajo. Transcurrido dicho plazo la reserva quedará referida a un puesto de trabajo del mismo grupo profesional o categoría equivalente.

**La prestación económica por maternidad** consiste en un subsidio equivalente al 100% de la base reguladora. **En caso de parto múltiple**, y de adopción o acogimiento de más de un menor, realizados de forma simultánea, **se concederá un subsidio especial por cada hijo, a partir del segundo, igual al que corresponda percibir por el primero, durante el período de 6 semanas inmediatamente posteriores al parto** o, cuando se trate de adopción o acogimiento, a partir de la decisión administrativa o judicial de acogimiento o de la resolución judicial por la que se constituya la adopción.

- **En los casos de parto prematuro** y en aquellos en que, por cualquier otra causa, el neonato deba permanecer hospitalizado a continuación del parto, habiéndose producido la interrupción de la percepción del subsidio de maternidad, cuando éste se reanude, una vez que el menor sea dado de alta hospitalaria, se percibirá en la misma cuantía en que se viniera abonando antes de la interrupción.
- **Duración:** 16 semanas ininterrumpidas, salvo en los casos de parto prematuro o en aquellos en

que el neonato deba permanecer hospitalizado después del parto, **ampliables en 2 semanas más por cada hijo, a partir del segundo, si se trata de un parto múltiple.** Dicho período podrá disfrutarse en régimen de jornada completa o a tiempo parcial.

- **Distribución del período de descanso:** a opción de la interesada, siempre que 6 semanas sean inmediatamente posteriores al parto. Durante estas 6 semanas, la madre no podrá disfrutar del permiso por maternidad a tiempo parcial, ya que se consideran de descanso obligatorio.

En los casos de parto prematuro y en aquellos en que, por cualquier otra causa, el neonato deba perma-

necer hospitalizado a continuación del parto, el período de descanso podrá computarse, a instancia de la madre o, en su defecto, del padre a partir de la fecha del alta hospitalaria, excluyéndose de dicho cómputo las 6 semanas inmediatamente posteriores al parto.

En el caso de que el padre y la madre trabajen: la madre podrá optar; al iniciarse el período de descanso y sin perjuicio de las 6 semanas inmediatas posteriores al parto, por que el padre disfrute de una parte determinada e ininterrumpida del período de descanso posterior al parto, bien de forma simultánea o sucesiva con el de la madre, salvo que, en el momento de su efectividad, la incorporación al trabajo de la madre suponga riesgo para su salud. La suma total de los períodos de descanso no podrá exceder de las 16 semanas o de las que correspondan en caso de parto múltiple.

## Bibliografía

1. ILCA. Core Curriculum for Lactation Consultant Practice. Marsha Walker; Part XII. Chapter 36. Expressing Pumping Breast Milk. Jones and Bartlett Ed; 2002; p. 582-606.
2. WHO/CHS/CAH/98.14. Relactación. Revisión de la Experiencia y recomendaciones para la práctica. Ginebra; 1998. Traducido al Español por Dr. JJ Lasarte.
3. WHO/CDR/93.3. UNICEF/nut/93.1. Consejería en Lactancia Materna. Curso de Capacitación. OMS, División de Salud y Desarrollo del Niño. Ginebra 1993. Edición revisada agosto, 1998.
4. Jones E, Dimmock PW, Spencer AS. A randomised controlled trial to compare methods of milk expresión after pre-term delivery. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed. 2001; 85: F91-F95.
5. Simmamen MJ. Breastpumps: ensuring mothers' success. Contemporary Obstetrics and Gynecology 1999; 32:55-62.
6. Riordan J, Auerbach K. Breastfeeding and Human Lactation. 2nd Edition, p 453. Jones and Bartlett Publishers, 1998.
7. Departamento de Cuidado de Mujeres y Bebés. The Ohio State University Medical Center. La lactancia materna durante el trabajo de la madre. En: [www.4woman.gov/breastfeeding](http://www.4woman.gov/breastfeeding).
8. Comité UNICEF Principado de Asturias. Lactancia materna... en gotas. A. Fernández Villar Ed. Editado conjuntamente por IHAN Comité Español, Asociación de apoyo a la lactancia. Amamantar y Medela. 2001.DVD