

# Vuelta al Trabajo

## El rol de la Doula



# Equipo



**(•) natal**

Yesica Carrizo  
Lina Florencia Delsart  
Julieta Oliva  
Silvia Pazo

# El rol de la Doula



Escuchar sus inquietudes  
Ayudar en la planificación  
Acompañar en la adaptación

# Vuelta al Trabajo



La vuelta al trabajo luego de ser madre puede ser un momento de mucha incertidumbre que involucra muchas veces a toda la familia. Para algunas madres que trabajan en forma independiente ó desde su casa suele ser menos complicado, pero también requiere de organización y apoyo.

## Ley 20.744 de contrato de Trabajo / Art 179



*“Toda trabajadora madre de lactante podrá disponer de 2 (dos) descansos de media hora para amamantar a su hijo en el transcurso de la jornada de trabajo, y por un período no superior a un (1) año posterior a la fecha del nacimiento, salvo que por razones médicas sea necesario que la madre amamante a su hijo por un lapso más prolongado”*

# Planificar el cuidado del bebé



Familiar / Empleada remunerada / Jardín Maternal

# Comunicación



Será indispensable la comunicación con la **pareja**, dado que la dinámica familiar cambiará y habrán nuevos acuerdos para ésta nueva etapa, siendo el **acompañamiento** y la **contención** dos pilares que ella necesitará que le proporcione.



# Comunicación



Es fundamental también la comunicación con **la persona que cuida al bebé**, sobre todo con lo que está relacionado con la **comprensión, apoyo y respeto del lugar como madre.**

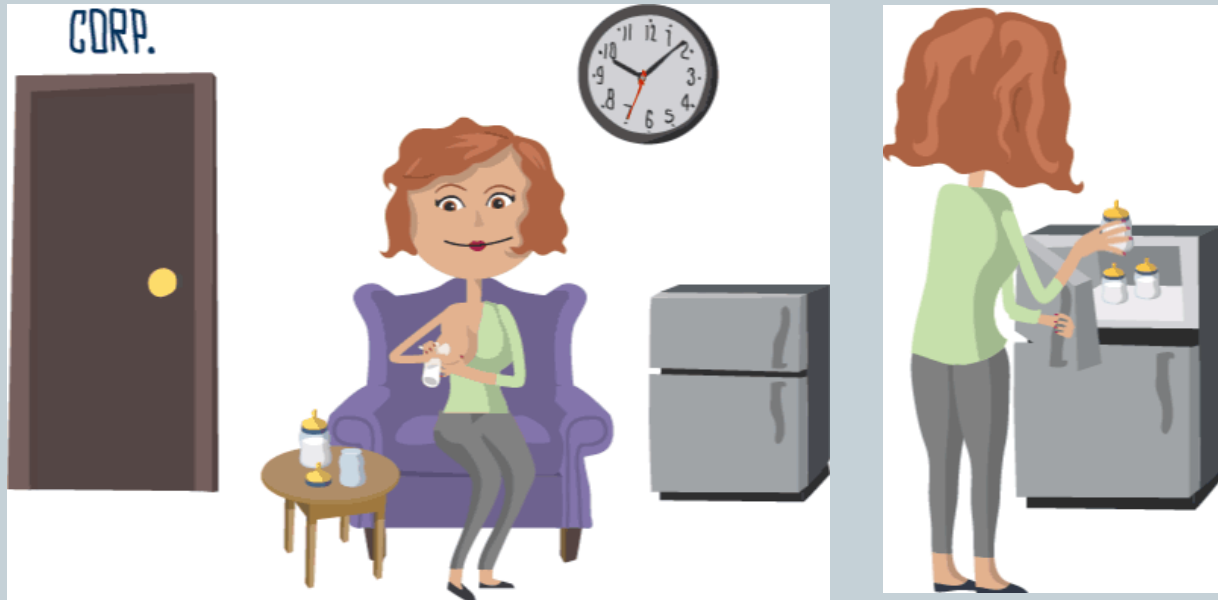


# Comunicación



Y finalmente, quien no parece ser trascendente en ésta etapa pero sí lo es:  
**el jefe, coordinador, supervisor, gerente etc.**  
con quien será clave el diálogo, aún previo al nacimiento, ya que será quien dará  
los permisos necesarios y quien autorizará períodos de tiempo para la  
extracción de leche

# Lactancia Materna



Muchas madres que reanudan su actividad laboral abandonan la lactancia parcial ó totalmente por falta de conocimiento, planificación y ayuda.

Para continuar con la lactancia necesitan tener en su lugar de trabajo un lugar seguro, limpio y privado para poder extraer leche, refrigerarla, llevarla a casa y mantener la producción.

# Lactancia Materna



## Comenzar a armar un Banco de Leche personal

**Cuándo?**

1 mes antes de comenzar a trabajar

**Para que?**

Para comenzar a hacer la adaptación del bebé a la mamadera, saber cuánto toma aprox. por toma y tener conocimiento de la cantidad que necesita extraer diariamente.

# Lactancia Materna



**Cuándo?**

Después de cada toma extraer de ambos pechos

**Cuánto tiempo?**

Como tiempo máximo 10 minutos de cada pecho

**Con qué?**

Con sacaleche manual ó eléctrico

*(No se aconseja la extracción manual en éste caso ya que el estímulo de succión mantiene la producción)*

# Lactancia Materna



**Dónde se guarda?**

En frasco de vidrio, mamadera, bolsitas o recipiente libre de Bisfenol

# Lactancia Materna



Luego de dar el pecho, extraer 10 (diez) minutos de cada lado.

Se guarda en un recipiente adecuado en la heladera.

En la próxima toma se realiza nuevamente, y la leche extraída se coloca en el mismo recipiente que está guardado en la heladera.

*(Todas las extracciones del día se pueden guardar juntas)*

Así hasta finalizar el día, se fracciona por cantidad, se rotula con la fecha del día y se guarda en el freezer

# Adaptación a la mamadera



Se la administrará cualquier persona cercana de confianza  
**NO la madre**





# Adaptación



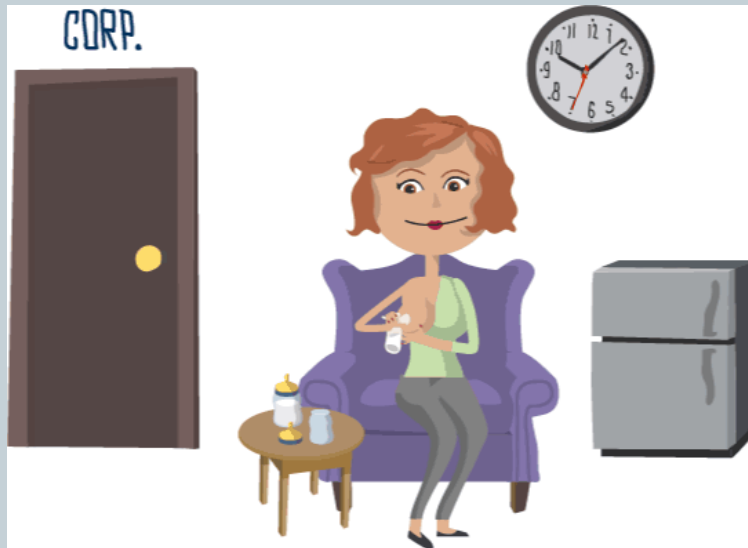
De ésta manera se podrá experimentar su adaptación y también determinar la cantidad de leche promedio por toma que el bebé necesita, y de ésta forma programar las extracciones.

# Adaptación



Es recomendable que la madre vea **“con sus ojos”** como su bebé responde a la persona ó lugar elegido, de manera que cuando llegue el momento de comenzar a trabajar se sienta tranquila y segura.

# En el trabajo



Es recomendable extraer la cantidad de tomas que se suspenden desde que sale de casa hasta que regresa, para reponer en el banco de leche y para mantener la producción a través del tiempo.

**(Plan personalizado)**

# Teléfonos



Tener en lugar **VISIBLE**

Celular de la **madre/padre**

Teléfono del **trabajo** de ambos

Teléfono del **pediatra**

Celular familiar cercano (abuelos, tíos, vecinos)

Teléfono de **Emergencias**

# Vuelta al Trabajo



Tener una vida profesional activa promueve el bienestar mental al proporcionar un espacio de realización personal definido y complementario al de realización como madre de familia.

# El rol de la Doula



Las Doulas somos mujeres que estamos disponibles para escuchar con compromiso la necesidad familiar a través de la reciente madre, asesorando, planificando, acompañando, ayudando, sosteniendo y creando un plan de acción individual para una buena adaptación familiar. El rol de la Doula en la vuelta al trabajo es brindar confianza, aliento y poder.

# Muchas Gracias!!!



**(•) natal**