

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



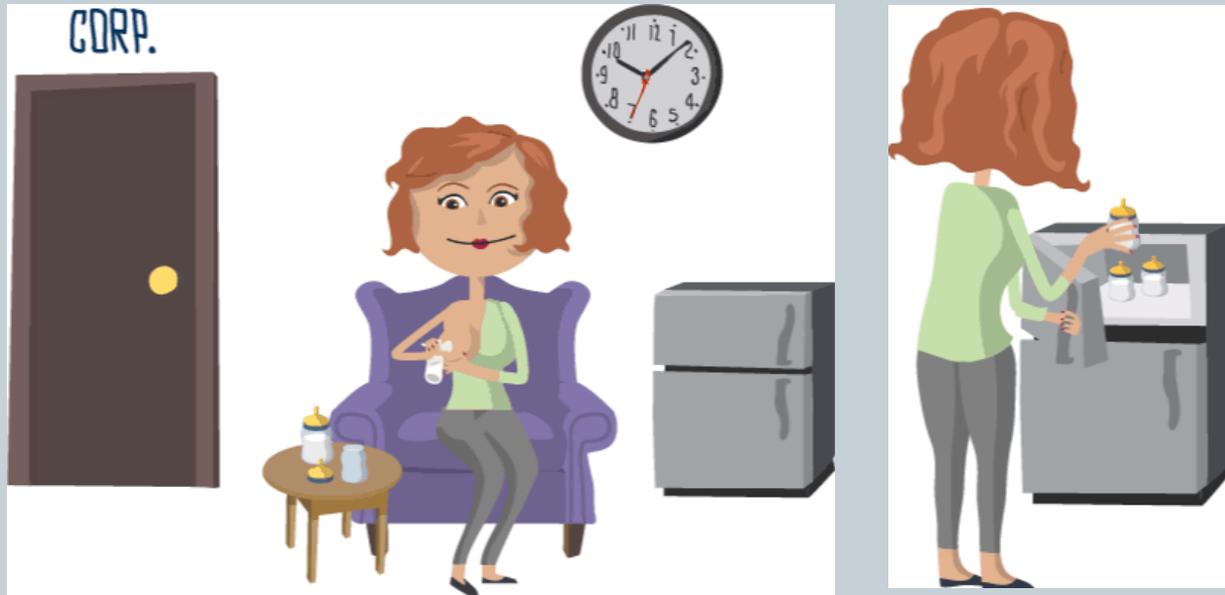
Es fundamental también la comunicación con **la persona que cuida al bebé**, sobre todo con lo que está relacionado con la **comprensión, apoyo y respeto del lugar como madre.**

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