



## Elegir entre amamantar a sus hijos y trabajar

En ocasiones, la vuelta al trabajo se transforma en una de las razones por las que las madres dejan de amamantar a sus bebés, principalmente por la presión social y la creencia de que volver al mundo laboral y la lactancia materna, son absolutamente incompatibles. Muchas mujeres experimentan una fuerte ansiedad y estrés en esta etapa de transición, periodo que puede gatillar síntomas ansiosos y depresivos. Por ello es apremiante que todas las personas que influyen de manera directa o indirecta en este proceso sean sensibilizados sobre la importancia de la lactancia materna.

El temor a que el bebé no se adapte bien a la ausencia de la madre o la transición hacia otros alimentos, y/o inclusión de la leche de fórmula, puede generar ansiedad y preocupación en las madres. La sensación de pérdida de control sobre la crianza del hijo durante el tiempo de trabajo puede ser una fuente adicional de estrés emocional. Sin embargo, es crucial recordar que cada madre y bebé son únicos, y no existe un enfoque único que se adapte a todas las situaciones. La comunicación y el apoyo son fundamentales en este proceso.

Este retorno al mundo laboral puede generar múltiples emociones y sentimientos que pueden ser vividos como contradictorios: Por un lado, puede haber sensación de

alivio de no estar 24 horas al día al cuidado del bebé y a la vez sentimientos de culpa por ello.

Asimismo, puede aparecer confusión sobre cómo mantener la lactancia materna; acerca del proceso de la extracción de leche; la gestión de un banco de leche; la preocupación por el lugar de trabajo y los horarios de lactancia; que exista sala de lactancia en este espacio y facilidades para quienes deseen mantenerla, entre otros temas que pueden generar mucha inquietud. Hay mujeres que consideran injusta esta situación, que es una realidad impuesta esta separación con su bebé. Todas estas emociones son muy esperables. A veces surgen discursos hegemónicos acerca de cómo vivir estos procesos lo que puede generar que muchas mujeres deban lidiar con el juicio público por diversas decisiones que van desde reducir la jornada laboral o no, llevarlo a la sala cuna o no, continuar con la lactancia materna o no, etc.

Las mujeres no deberían verse obligadas a elegir entre amamantar a sus hijos y trabajar. Esta disyuntiva genera grandes niveles de angustia y pueden mermar la salud mental de las mujeres madres que optan por la lactancia. La conciliación del trabajo, la maternidad y la lactancia, requieren de apoyo y compromiso, tanto de la familia, como del Estado.