

Tu bebé tiene 4 meses y vuelves al trabajo... ¿Y la lactancia?

Lo que necesitas saber para seguir dando el pecho cuando vuelves pronto, **sin culpa y con seguridad.**

Por **Dayana Jácome**
Farmacéutica & IBCLC



■
Descarga gratuita

■
Basado en evidencia

♥■
Crianza respetuosa

■
Criterio clínico real

Lo que nadie te dice antes de volver

Cuando una mamá me dice que va a volver al trabajo con 19 semanas, casi siempre llega con la misma pregunta: "¿Debería acostumbrar a mi bebé al biberón antes?"

Mi respuesta siempre es la misma: no malgastes tu leche en eso.

■ El consejo que cambia todo

Los bebés cambian muchísimo de semana a semana. Un bebé que rechaza el biberón a las 16 semanas puede aceptarlo perfectamente a las 19. Y si no lo acepta, hay alternativas igual de válidas: vasito, cuchara, cucharilla de jeringa. Tu leche es demasiado valiosa para "practicar" — guárdala para cuando de verdad la necesites.

Qué está pasando con tu bebé y tu lactancia

A los 4 meses tu lactancia ya es sólida. Funciona por demanda real, no por picos hormonales. Eso significa que **puedes moldearla** — pero necesitas entender lo que está pasando ahora mismo.

■ La crisis de los 4 meses

Tu bebé está más nervioso, se despierta más, se distrae al mamar y puede pedir el pecho constantemente. **No es bajada de leche — es puro desarrollo neurológico.** Pasará sola en 1-2 semanas. No introduces suplemento por esto.

■ La producción responde al estímulo

Cada toma que te saltes en el trabajo, tu cuerpo interpreta como "ya no hace falta". Por eso sacarte leche mientras estás fuera **no es opcional: es lo que mantiene la lactancia.** No importa cuánto saques — el estímulo es lo que cuenta.

■ El pecho por las noches es tu aliado

Muchas mamás que trabajan mantienen la lactancia gracias a las tomas nocturnas y de primera mañana. Son las más potentes en producción y las que más fortalecen el vínculo. **No las limites — son tu reserva más valiosa.**

El sacaleches en el trabajo: lo esencial

No necesitas ser una experta el primer día. Necesitas entender **por qué y cuándo** usarlo — el cómo viene con la práctica.

■ Tiempo fuera de casa	■ Extracciones necesarias
Hasta 5 horas	1 extracción (a mitad de jornada)
6-7 horas	2 extracciones (cada ~3 horas)
8 horas o más	2-3 extracciones (cada 2,5-3 horas)

■ Sobre la cantidad que sacas

No midas tu producción por lo que ves en el sacaleches. El bebé extrae siempre más que cualquier bomba. Si sacas 40ml y tu bebé necesita 90ml, no significa que produzcas poco — significa que el sacaleches no es tan eficiente como tu bebé. El indicador real es si tu bebé moja pañales, gana peso y está activo.

La preparación que sí importa

El gran error es prepararse solo en lo logístico — sacaleches, biberones, bolsas — y olvidar lo más importante: **preparar al cuidador y gestionar tu propia angustia.**

- ✓ Habla con quien cuidará al bebé: cómo ofrecer la leche (sin forzar, con calma), cómo consolarle, cuál es su rutina
- ✓ Explícale que puede usar vasito, cuchara o biberón — lo que el bebé acepte mejor en el momento
- ✓ Organiza el espacio donde te sacarás la leche en el trabajo — tienes derecho legal a un lugar privado
- ✓ Habla con tu empresa con antelación para reducir el estrés del primer día

■ Sobre la "separación de prueba" (y por qué no la recomiendo)

A veces se aconseja hacer una salida de prueba para que el bebé se acostumbre. Si sientes la necesidad de hacerlo, puedes pedirle al cuidador que ofrezca la leche mientras tú sales un rato. Pero personalmente **no es algo que aconseje inicialmente**.

La madre que vuelve al trabajo con 19 semanas ya lleva semanas cargando con la angustia de esa separación. Una "salida de prueba" en la que el bebé llora dos o tres horas puede multiplicar esa angustia — y no es necesario pasar por eso antes de tiempo.

Pienso que el tiempo que te queda juntos es un regalo. Como unas buenas vacaciones: las exprimimos al máximo hasta el último día, **no empezamos a prepararlas con horarios unos días antes de volver a casa**. Cuando llegue el día, el bebé se adaptará — y tú también.

Las primeras semanas de vuelta: qué esperar

Las dos primeras semanas son las más intensas. Esto es lo que es **completamente normal** y no debe asustarte:

■ Más despertares nocturnos

Tu bebé compensará las horas sin ti demandando más por la noche. Es esperable, pasajero y es una señal de que la lactancia funciona.

■ Producción irregular los primeros días

Tu cuerpo necesita 7-10 días para adaptarse al nuevo ritmo de extracciones. Es normal sacar poco al principio — no es bajada de leche.

■ Llanto al separarte

Tuyo o del bebé (o de los dos). Normal. No indica que la separación le haga daño — indica que vuestro vínculo es fuerte.

Cuándo pedir ayuda profesional

Hay señales que no son normales y que necesitan atención. **No esperes a que se resuelva solo:**

■ Urgente (antes de 24h)

El bebé lleva más de 24h sin comer nada · Fiebre alta · Menos de 5-6 pañales mojados al día · Pérdida de peso visible

■ Pronto (en pocos días)

Tu producción cae semana a semana de forma notable · Dolor al sacarte con el extractor que no mejora · El bebé rechaza totalmente cualquier método de alimentación

■ Planificado

Quieres un plan personalizado para tu situación específica · Dudas sobre medicación y lactancia · La vuelta al trabajo te genera mucha ansiedad sostenida

¿Quieres el plan completo paso a paso, con vídeos, plantillas y respuesta a tus dudas específicas?

■ Curso: Lactancia y Vuelta al Trabajo

<https://farmalactando.com/producto/curso-online-lactancia-y-vuelta-al-trabajo/>

O si prefieres atención individual: farmalactando.com/packs-de-asesorias

Sobre la autora



Dayana Jácome

Farmacéutica Comunitaria · IBCLC (n.º L-309378)

Llevo más de 13 años en farmacia comunitaria y desde 2022 soy consultora internacional de lactancia (IBCLC). He acompañado a cientos de familias y sé de primera mano lo que una madre necesita escuchar — y lo que no.

En **Farmalactando** llevo desde 2016 dando información real, cercana y basada en evidencia para que tomes las mejores decisiones para ti y tu bebé.

■ El País · Revista Hola · Revista de Farmacéuticos

■ Colegiada COFA n.º 8339 · Licenciada en Farmacia (UCM)

■ www.farmalactando.com

■ [@farmalactando](https://twitter.com/farmalactando)

Información · Conexión · Confianza