

Folleto para los compañeros de trabajo Lactancia y trabajo



En su lugar de trabajo hay una compañera que desea continuar amamantando cuando regrese de su licencia por maternidad ¡Sepa cómo apoyarla!

La lactancia materna es la manera natural y más saludable de alimentar a un bebé desde el nacimiento. Ninguna leche de sustitución puede competir con lo que la lactancia materna aporta en nutrientes, anticuerpos, posibilidades de apego, vínculo y estimulación.

Idealmente los bebés necesitan 6 meses de lactancia materna exclusiva es decir sin otros alimentos líquidos, y continuar amamantando, con el agregado de otros alimentos, hasta los 2 años de edad o más. Para ello, las mujeres que trabajan deben encontrar en sus compañeros/as de trabajo el apoyo y la comprensión necesarios.

¿Por qué debería interesarse y apoyar la lactancia materna de su compañera de trabajo?

- Porque es una forma de ejercer la solidaridad entre compañera/os de trabajo
- Porque mañana ese tipo de gestos volverán hacia nosotros mismos
- Porque genera un ámbito de trabajo más cordial y ameno
- Porque no podemos olvidarnos que somos parte de una familia y una sociedad, y que la inmensa mayoría de nosotros somos o seremos padres y madres
- Porque es un derecho que la ley concede

Recomendaciones para la lactancia de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS)

- **Lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida;**
- **Lactancia materna continuada hasta los 2 años o más, junto con alimentos complementarios adecuados e inocuos desde el punto de vista nutricional.**

¿Qué dice la legislación vigente?

La Convención C183 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT)³, que debería ser ratificada por todos los países Miembros, dice que amamanta tiene derecho a:

- **14 semanas de licencia por maternidad;**
- **Pausas diarias para lactancia en la jornada de trabajo.**

¿Cómo puede ayudar?

- Ofrezca información útil sobre lactancia materna a su compañera de trabajo durante su trabajo;
- Colabore facilitando que ella pueda hacer flexibles sus pausas laborales para extracción de leche, o para amamantar a su bebé (por ejemplo reemplazándola en sus tareas, o coordinando sus propios descansos);
- Aliéntela para que persista en su intento;
- Haga que no se sienta sola en su intento, ni que parezca que molesta al resto del personal con su decisión;
- Si le es posible, ofrezca ayudarla para el traslado de la leche almacenada o del propio bebé;
- Absténgase de recomendar leches artificiales ya que ello puede perjudicar su voluntad y persistencia en el esfuerzo;

- Si ocupa un puesto de gerencia y tiene personas a su cargo:
 - ofrézcale alternativas que faciliten su regreso al trabajo tales como horario reducido, día libre semanal, o aún trabajo desde el hogar si fuera posible;
 - medie con sus compañeros de trabajo para que comprendan la importancia de apoyarla;
 - ayúdela a encontrar un espacio adecuado para la extracción de leche en condiciones de higiene y privacidad, así como para su conservación;
 - comparta las ventajas que recibe la empresa al apoyar la lactancia materna como:
 - mejor satisfacción de sus empleadas/os;
 - mayor fidelidad de las mujeres trabajadoras para con su empresa como gratitud a su colaboración y sensibilidad;
 - menor ausentismo, ya que esos bebés y sus madres enfermarán menos, entre otros beneficios.
 - eleve a sus superiores una propuesta para instalar un lugar exclusivo y adecuado donde las empleadas puedan extraer y guardar su leche.

Preguntas frecuentes

1. ¿Por qué es tan importante la leche materna?

R: Porque es el alimento perfecto e ideal para el recién nacido. La leche materna es el único alimento que provee los nutrientes necesarios para un óptimo crecimiento y desarrollo del bebé. Además, la leche materna protege contra enfermedades infecciosas del tracto respiratorio y gastrointestinal, y otras como diabetes, asma, hipertensión y obesidad.

2. ¿Por qué se debe extraer frecuentemente la leche?

R: Una mujer que amamanta necesita vaciar sus pechos cada 3 o 4 horas. De este modo se sentirá cómoda, aliviada, y tranquila. Por ende, trabajará mejor. Si no lo hace, se sentirá cansada, dolorida, molesta, incómoda, y perderá en parte su capacidad de producir suficiente leche.

3. ¿Es seguro dar al bebé leche extraída?

R: Alimentar al bebé con leche extraída de su propia madre es la mejor opción si no puede hacerlo directamente del pecho. La leche extraída es fácil de almacenar si se toman las medidas de higiene necesarias.

Recursos adicionales y sitios web

- **Organización Panamericana de la Salud:**
www.paho.org/alimentacioninfantil
- **Organización Internacional del Trabajo:**
<http://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm>
- **Red Mundial de Grupos pro Alimentación Infantil (IBFAN):**
www.ibfan-alc.org
- **World Alliance Breastfeeding Action:**
www.waba.org
- **Liga de la Leche:** www.llli.org
- **Academia Americana de Pediatría:**
www.aap.org
- **Business case for breastfeeding:**
<http://www.cdph.ca.gov/HealthInfo/healthyliving/childfamily/Pages/BusinessCaseforBreastfeeding.aspx>
- **Ver también:** Lactancia y trabajo: Folleto para empresarios y Lactancia y trabajo: Folleto para madres y futuras madres. (OPS, 2011) y disponible en [www.paho.org/alimentación infantil](http://www.paho.org/alimentación%20infantil).

Publicado: diciembre, 2011.