

Lactancia y trabajo



Contenido

- Importancia de la lactancia
- Situación en el mundo
- Costo
- Que pueden hacer...
 - El empresario
 - El compañero de trabajo
 - La mamá

¿Por qué la lactancia materna es tan importante?

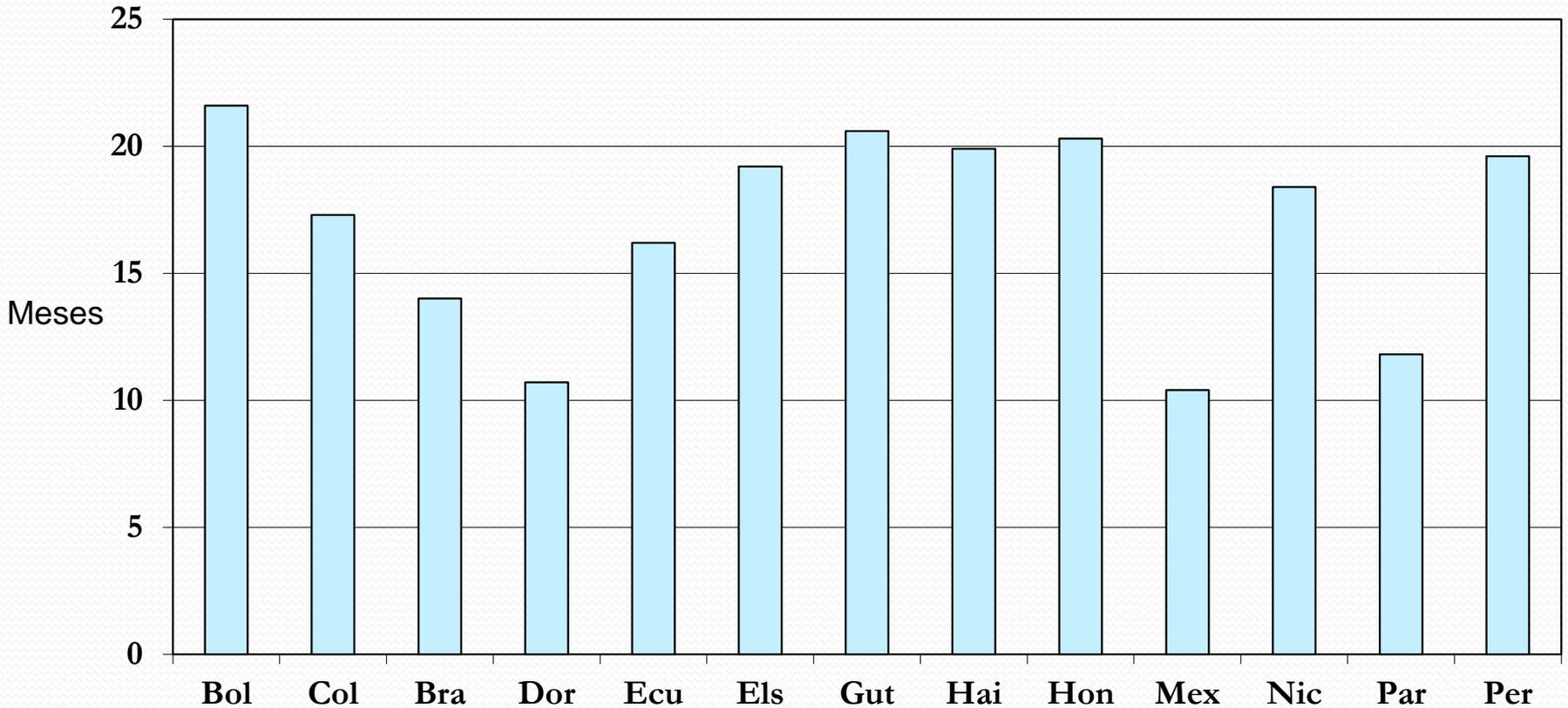
En el bebé:

- Mejora el desempeño laboral cuando sea adulto
- Aumenta la inteligencia (promedio de 6 puntos mas alto en el QI)
- Reduce la frecuencia y severidad de las enfermedades infecciosas
- Disminuye el riesgo de hipertensión arterial, diabetes tipo 2 y leucemia
- Disminuye el riesgo de mortalidad en el periodo neonatal

En la mamá:

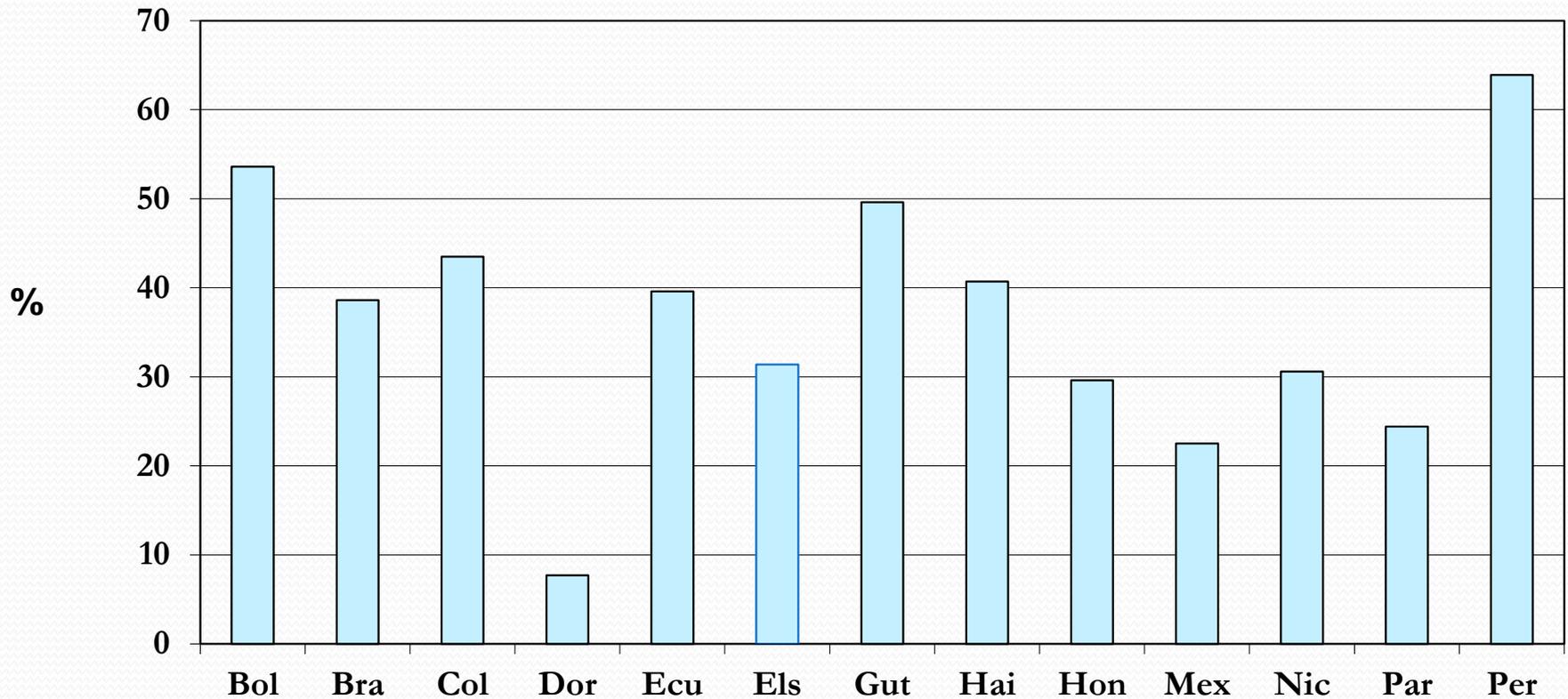
- Previene el cáncer de mama y ovario

Duración de la lactancia materna (meses) en América Latina y el Caribe: Estudios nacionales 2002-2010



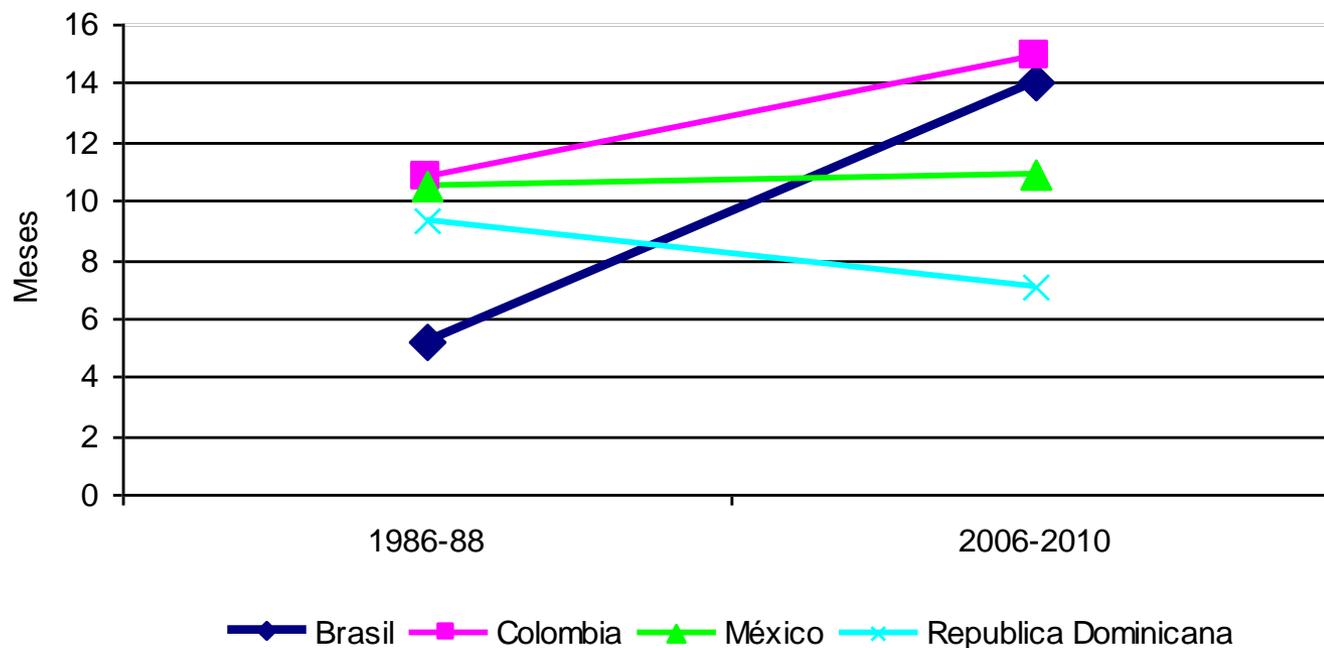
Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Situación Actual y Tendencias de la Lactancia Maternal en América Latina y el Caribe: Implicaciones Políticas y programáticas* Washington, DC: OPS; 2012.

Lactancia materna exclusiva en niños < 6 meses (%) en América Latina y el Caribe: 2002-2010



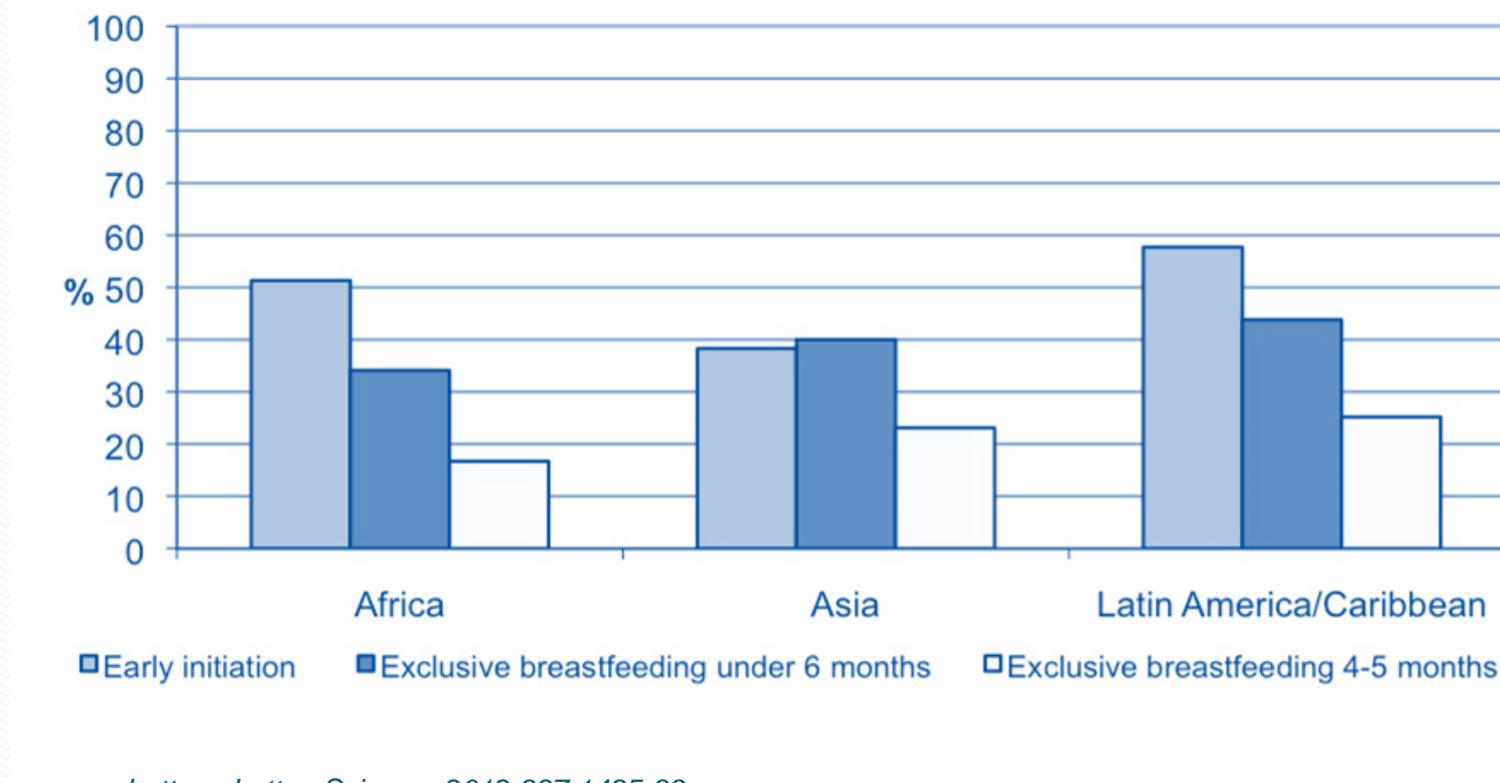
Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Situación Actual y Tendencias de la Lactancia Maternal en América Latina y el Caribe: Implicaciones Políticas y programáticas* Washington, DC: OPS; 2012.

Cambios en la duración de la lactancia en Brasil, Colombia, México y República



Lutter and Morrow. Protection, Promotion and Support and Global Trends in Breastfeeding. Advances in Nutrition 2013

Recomendaciones de la OMS y prácticas globales en lactancia (46 encuestas, 2002-2008)



Lutter y Lutter, Science. 2012;337:1495-99

Costo de prácticas sub-óptimas de la lactancia en EE.UU.

- US\$ 13 billón total
- US\$ 2.5 billón costos de salud
- US\$ 10.5 billón muertes prematuras

Source: Bartick M and Reynolds A. *Pediatrics* 2010; 125:e1048.



Source: [depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)

Uno de estos dos bombones fue envuelto en un baño público...

¿Cuál comerías?



Lactancia y trabajo

Folleto para empresarios



El empresario: ¿Cómo se beneficia al apoyar la lactancia materna?

- Mejor satisfacción y fidelidad de las empleadas
 - Incremento en la retención de las empleadas
 - Menor ausentismo, ya que esos bebés enferman menos
 - Mejora de la imagen corporativa
 - Baja de los costos de atención de la salud
- ❖ Madres que dan fórmula se ausentan para cuidar a sus hijos enfermos más del doble de días que las madres que amamantan

¿Cómo transformar la institución en un “Lugar de Trabajo Amigable para Amamantar” ?

- Redactar una política institucional con por lo menos 4 lineamientos, diciendo que la empresa o institución:
 - apoya la lactancia materna
 - brinda las condiciones que hagan posible el mantenimiento de la lactancia exclusiva por seis meses y la duración total de la lactancia por dos años o más
 - es flexible respecto a los descansos que contempla la Ley de Contrato de Trabajo vigente y que permite a las mujeres extraerse su leche cada 3 horas
 - dispone de una sala de lactancia que es higiénica, privada, confortable y fácilmente accesible

¿Cómo establecer una sala de lactancia?

- Una sala de lactancia requiere de las siguientes instalaciones e insumos:
 - dimensiones adecuadas a la cantidad de mujeres que puedan requerir de ella en forma simultánea
 - un sillón cómodo, un lavamanos con agua fría/caliente, jabón líquido y toallas de papel, un refrigerador de uso exclusivo para el fin del lactario
 - buena iluminación y ventilación
 - tomacorriente eléctrico
 - una pizarra donde las madres puedan colocar fotos de sus bebés

Ejemplo de una sala de lactancia



Ministerio de Salud de la Nación, Argentina

Lactancia y trabajo

Folleto para
madres y futuras madres



La mamá: Como puede planificar la lactancia materna en el trabajo?

- Durante el embarazo:
 - Conozca sus derechos legales referidos a la licencia por maternidad
 - Discuta con su jefe sus planes para amamantar
 - Averigüe si la compañía ofrece un programa de apoyo y una sala de lactancia o área privada (¡no un baño!) donde pueda extraer de leche
- Durante la licencia por maternidad:
 - Tome tantas semanas como le sea posible
 - Practique extraerse leche manualmente o con un extractor de calidad
 - Ayude a que el bebé se adapte a tomar la leche materna en una taza

Cómo conservar la leche

Ubicación	Temperatura	Duración
Mesa	Temperatura ambiente (más de 25 oC)	6-8 horas
Bola conservadora portátil	15-4 oC	24 horas
Refrigerador	-4 oC	5 días
Congelador	-15 oC	2 semanas

Traducido de: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004). Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

Disponible en http://www.bfmed.org/Resources/Download.aspx?Filename=Protocol_8.pdf

Lactancia y trabajo

Folleto para
los compañeros de trabajo



El compañero de trabajo: ¿Cómo puede apoyar?

- Ayude la mamá a hacer flexibles sus pausas laborales reemplazándola en sus tareas, o coordinando con ella sus propios descansos
- Haga que no se sienta sola en su intento, ni que parezca que molesta al resto del personal con su decisión
- Si tiene una mamá a su cargo, ofrézcale alternativas que faciliten su regreso al trabajo tales como horario reducido, día libre semanal, o aún trabajo desde el hogar

Gracias!



Materiales adicionales disponibles en:
www.paho.org/semanamundialdelalactancia