

Ocho Pasos Fáciles para Apoyar a Tus Trabajadoras Durante la Lactancia

Por el solo hecho de tomar unos cuantos simples pasos para motivar a las trabajadoras para que continúen amamantando, negocios pueden ahorrar dinero, aumentar la moral de los empleados y disminuir el tiempo perdido por tener que cuidar a niños enfermos.

1 Las compañías que reconocen la lactancia materna como un beneficio para el lugar de trabajo pueden estimular ese reconocimiento en todos los empleados. Condiciones necesarias en el lugar de trabajo para ayudar a la trabajadora lactante incluyen:

Un documento escrito el cual declara que el empleador apoya los derechos de una mujer para amamantar a su niño y describe las condiciones del lugar de trabajo y/o los beneficios disponibles para ella. (A) El documento es parte de la normativa escrita del empleador en relación a los beneficios de paternidad y/o maternidad. (B) Todas las trabajadoras embarazadas son informadas acerca de esta norma tan cerca como sea posible al inicio de su embarazo. (C) Empleados nuevos son informados de la existencia de esta norma o se les da una copia como parte de la orientación que reciben los empleados nuevos. (D) Motiva a los compañeros de trabajo y a la administración para que tengan una actitud positiva y de aceptación hacia las trabajadoras quienes amamantan.

2 Un receso de 20-30 minutos en la mañana y en la tarde para que la mujer (A) amamante a su niño o (B) succione su leche. Si es necesario, los tiempos de inicio y/o conclusión del trabajo pueden ser ajustados para acomodar estos recesos. Por ejemplo, si se le permiten a las trabajadoras dos recesos de 15 minutos, la trabajadora inicia su trabajo 10 minutos más temprano y se retira de sus tareas 10 minutos más tarde, para poder tener dos recesos de 25 minutos.

3 Se provee un área privada disponible para amamantar o extraer la leche. La habitación debe ser silenciosa y limpia e idealmente debe contar con suficiente espacio para una silla cómoda y un toma corriente eléctrico que sea seguro. Deberían estar disponibles una fuente de agua limpia y segura y un lavatorio en algún lugar dentro del sitio de trabajo para lavarse las manos y limpiar el equipo de bombeo.

4 Un lugar para guardar la leche así como un refrigerador para el uso de los empleados o un lugar seguro para guardar una hielera o termos.

Condiciones para proveer apoyo adicional

5 Un permiso de maternidad de por lo menos seis semanas a tres meses. Se necesita por lo menos cuatro semanas para establecer la producción de leche de la madre y para que la madre y el bebé se sientan cómodos con la lactancia. Las madres quienes reciben un permiso más largo están mejor preparadas para retornar a su trabajo.

6 Trabajo de medio tiempo, trabajo compartido, horarios y permisos flexibles del trabajo, y/o un regreso gradual al trabajo. Estas opciones apoyan y motivan a las madres quienes están amamantando y a todos los empleados en general.

7 La disponibilidad de una guardería en el lugar de trabajo o cercano al sitio. Esta opción hace posible que la madre amamante al bebé en vez de bombear la leche materna para que sea utilizada más tarde.

8 Educación proveída por el empleador acerca de la lactancia materna y apoyo antes y después del nacimiento. Esto podría ser diseñado por una persona quien asiste a los trabajadores, un trabajador con un interés especial acerca de la lactancia, o un grupo de trabajo.

El sistema de Apoyo puede incluir:

- Material educativo escrito por las compañías de bombas extractoras de leche y consultores acerca de la lactancia materna.
- Clases prenatales/postparto o grupos de apoyo en el lugar de trabajo. Esto se puede realizar durante el almuerzo en de una manera informal.
- Información acerca de servicios de consultoría relacionados con la lactancia materna.



Sitios de ayuda en la red

Healthshare Lactation Services, Inc: www.hslls.com

Información para empleadores acerca de cómo implementar un programa de apoyo para la lactancia materna. Este servicio ofrece consultoría en el lugar de trabajo para programas de lactancia empresariales para que tales programas sean realizados por la empresa.

Motherwear:
www.motherwear.com

Publica y distribuye literatura gratuita acerca de la lactancia materna, en la cual incluye apoyo en el lugar de trabajo para trabajadoras que amamantan.

Center for Disease Control (CDC): <http://www.cdc.gov/breastfeeding/support-workplace.htm>

Recomendaciones del Departamento de Servicios Humanos y de Salud para apoyar la lactancia materna en el lugar de trabajo.

En el estado de Washington:

La Coalición del Estado de Washington para la Lactancia, un programa de Madres Sanas, Bebés Sanos 206-281-8032 o www.hmhbwa.org.



**Healthy Mothers, Healthy Babies
Coalition of Washington State**

**11000 Lake City Way NE, Suite 301 • Seattle, WA 98125
Telephone: 1-800-322-2588 • www.hmhbwa.org**