

Folleto para madres y futuras madres Lactancia y trabajo



¿Por qué debe continuar con la lactancia materna mientras trabaja?

Felicitaciones por haber decidido continuar amamantando mientras está retornando a su trabajo! El apoyo que su empleador y sus compañeros le brinden le ayudará a lograr su objetivo de continuar dando a su bebé el alimento ideal: su propia leche. Usted sabe la importancia que tiene continuar amamantando, porque:

- La lactancia materna ofrece una experiencia única de salud y genera armonía en la relación madre-bebé.
- Desde el punto de vista nutricional, no existe una real alternativa a la lactancia materna; las leches artificiales son productos en general de origen vacuno modificados, pero carentes de muchas sustancias inmunológicas en la leche que Ud. produce.
- Desde el punto de vista inmune, sólo su leche puede brindarle al bebé los anticuerpos que todavía no es capaz de generar por sí mismo; por lo tanto, enfermará mucho menos, y menos importantes serán sus problemáticas de salud como por ejemplo: significativa reducción de infecciones del oído¹, de la piel², diarreas infecciosas³, infecciones respiratorias (bronquiolitis y otras)⁴.
- En los recién nacidos prematuros, la lactancia materna también reduce el riesgo de enfermedades más específicas tales como enterocolitis necrotizante (una grave afección de los recién nacidos)⁵.
- El riesgo de Muerte Súbita del Lactante (también denominada muerte en la cuna) es menor en los bebés amamantados^{6,7}.

1 Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries, Structured Abstract. May 2009. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD. <http://www.ahrq.gov/clinic/tp/brfoutp.htm>, pag 30.

2 Gdalevich M, Mimouni D, David M, et al. Breast-feeding and the onset of atopic dermatitis in childhood: a systematic review and metaanalysis of prospective studies. *J Am Acad Dermatol* 2001;45(4):520-7.

3 Quigley MA, Cumberland P, Cowden JM, et al. How protective is breast feeding against diarrhoeal disease in infants in 1990s England? A case-control study. *Arch Dis Child* 2006;91(3):245-50

4 Bachrach VR, Schwarz E, Bachrach LR. Breastfeeding and the risk of hospitalization for respiratory disease in infancy: a meta-analysis. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2003;157(3):237-43.

5 Schanler RJ, Lau C, Hurst NM, et al. Randomized trial of donor human milk versus preterm formula as substitutes for mothers' own milk in the feeding of extremely premature infants. *Pediatrics* 2005;116(2):400-6.

6 Chen A, Rogan WJ. Breastfeeding and the risk of postneonatal death in the United States. *Pediatrics* 2004;113(5):e435-e439.

7 McVea KL, Turner PD, Peppler DK. The role of breastfeeding in sudden infant death syndrome. *J Hum Lact* 2000;16(1):13-20.

- Los bebés que reciben lactancia materna son más inteligentes. La lactancia materna de mayor duración, comparada con la que dura menos de un mes, muestra que mejora el coeficiente de inteligencia en un promedio de 6 puntos.⁸
- La lactancia materna brinda beneficios a largo plazo, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas como asma infantil⁹ y leucemia aguda¹⁰. En la edad adulta, las personas que han recibido lactancia materna presentan menor riesgo de hipertensión arterial, colesterol elevado y diabetes tipo 2. Muchos estudios, si bien no todos, también han demostrado que existe un menor riesgo de sobrepeso y obesidad¹¹.
- Desde el punto de vista de su propia salud, la lactancia materna previene diversas enfermedades en la mujer, como cáncer de ovario y seno¹², así como diabetes tipo 2¹³. Además, es la forma natural de perder los kilos que el embarazo deja, precisamente, para la producción de leche en los primeros meses de vida.
- Desde el punto de vista emocional, las madres que mantienen la lactancia cuando retornan a su trabajo sienten menos culpa o sensación de estar abandonando a sus bebés.

8 Kramer MS, Aboud F, Mironova E, Vanilovich I, Platt RW, Igumonov S, et al. Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. *Arch Gen Psychiatry* 2008;65(5):578-584.

9 Gdalevich M, Mimouni D, Mimouni M. Breastfeeding and the risk of bronchial asthma in childhood: a systematic review with metaanalysis of prospective studies. *J Pediatr* 2001;139(2):261-6

10 Kwan ML, Buffler PA, Abrams B, et al. Breastfeeding and the risk of childhood leukemia: a meta-analysis. *Public Health Rep* 2004;119(6):521-35.

11 Horta BL, Bahl R, Martines JC, Victora CG. Evidence on the long-term effects of breastfeeding. Systematic reviews and meta-analysis. Geneva: World Health Organization, 2007

12 Martín RM, Middleton N, Gunnell D, Owen CG, Smith GD. Breast-feeding and cancer: the Boyd Orr cohort and a systematic review with meta-analysis. *J Natl Cancer Inst* 2005;97(19):1446-1457; Danforth DN, Tworoger SS, Hecht JL, Rosner BA, Colditz GA, Hankinson SE. Breastfeeding and risk of ovarian cancer in two prospective cohorts. *Cancer Causes Control* 2007;18(5):517-523

13 Stuebe AM, Rich-Edwards JW, Willett WC, et al. Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes. *JAMA* 2005;294(20):2601-10.

Recomendaciones para la lactancia de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS)¹⁴

- **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**

La Organización Mundial de la Salud declara en su Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño¹:

“La lactancia natural es una forma sin parangón de proporcionar un alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sanos de los lactantes; también es parte integrante del proceso reproductivo, con repercusiones importantes en la salud de las madres. Como recomendación de salud pública mundial, durante los seis primeros meses de vida los lactantes deberían ser alimentados exclusivamente con leche materna para lograr un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos.¹⁵ A partir de ese momento, a fin de satisfacer sus requisitos nutricionales en evolución, los lactantes deberían recibir alimentos complementarios adecuados e inocuos desde el punto de vista nutricional, sin abandonar la lactancia natural hasta los dos años de edad, o más tarde. La lactancia natural exclusiva puede practicarse desde el nacimiento, salvo el caso de algunas afecciones médicas, y si se practica sin limitaciones, propicia una abundante producción de leche.”

Continúa →

¹⁴ Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño. Disponible en http://www.who.int/nutrition/publications/gs_infant_feeding_text_spa.pdf

¹⁵ Según se formula en las conclusiones y recomendaciones de la reunión consultiva de expertos (Ginebra, 28 a 30 de marzo de 2001) que ultimó el examen sistemático de la duración óptima de la lactancia natural exclusiva (véase el documento A54/INF.DOC./4). Véase también la resolución WHA54.2.

Y agrega:

“Las madres también deberían poder seguir amamantando y cuidando a sus hijos al retomar su empleo remunerado, lo que se puede lograr aplicando medidas legislativas sobre protección de la maternidad y otras medidas conexas compatibles con el Convenio de la OIT sobre la protección de la maternidad, 2000, N° 183, y la Recomendación sobre la protección de la maternidad, 2000, N° 191. Todas las mujeres empleadas fuera del hogar deberían poder disponer de una licencia de maternidad, de guarderías y de pausas remuneradas para amamantar.”

Primeros pasos en la planificación de la lactancia materna en el trabajo

Durante el embarazo:

- Conozca sus derechos legales referidos a la licencia por maternidad (véase el recuadro).
- Hable con su jefe y discuta sus planes para amamantar. Averigüe si su compañía ofrece un programa de apoyo a la lactancia para sus empleadas y, si no es así, pregunte acerca de áreas privadas donde usted pueda, en forma cómoda y segura, realizar la extracción de leche; por ejemplo una oficina privada, la sala de conferencias, o un lugar de poco uso pero con buena higiene. Explique que es mejor no extraerse la leche en un baño, ya que éstos no son higiénicos.
- Pregunte a su jefe, a la oficina de recursos humanos o a otros compañeros de trabajo si saben de otras mujeres en su empresa que hayan amamantado a su regreso al trabajo. Busque los consejos de ellas para hacer que también funcione para Ud.

Durante su licencia por maternidad:

- Tome tantas semanas como le sea posible. Concéntrese en su bebé durante este período y hágase tiempo para descansar.
- Practique extraerse leche manualmente o con un extractor de calidad, y congele lo extraído para guardar y dar a su bebé cuando haya regresado al trabajo. Esto también ayuda a generar una mayor producción de leche. Encuentre el momento del día en el que parece tener mayor cantidad. Para muchas mujeres, esto es temprano en la mañana. Algunas mujeres

se extraen leche inmediatamente o después de las lactadas de su bebé ya que entonces la leche ha “bajado” y fluye con facilidad.

- Ayude a que el bebé se adapte a tomar la leche materna en una taza poco tiempo antes de regresar al trabajo. Dado que los bebés están acostumbrados a amamantar cuando están con su madre, por lo general suelen tomar de una taza cuando ésta le es ofrecida por otra persona!

Regreso al trabajo:

- Si es posible, regrese al trabajo poco a poco, ya sea trabajando a tiempo parcial antes de hacerlo a tiempo completo o tratando de tomar libres los miércoles durante unas semanas, aprovechando entonces para amamantar en los horarios habituales de su bebé para recuperar la producción de leche.
- Si su empresa no dispone de una sala de lactancia privada y con su jefe no logró identificar un lugar privado durante el embarazo, hable nuevamente con él para encontrar un lugar adecuado para extraer la leche.

Hablando con su jefe:

La mayoría de los empleadores están encantados de proporcionar el apoyo que Ud. necesita, siempre y cuando ellos sepan cuáles son sus necesidades y lo importante que es para usted poder contar con su apoyo. Si su empresa no cuenta con un programa de apoyo a la lactancia, puede ser que nadie lo haya solicitado!

- Discuta con su jefe sus importantes razones para querer amamantar, tal como que la lactancia materna es la opción más saludable para su bebé, resultando en menos enfermedades e infecciones, y cómo también le ayuda a Ud. a recuperarse del embarazo.
- Explique en forma sencilla sus necesidades básicas de privacidad y de flexibilidad en las pausas para amamantar (ver modelo de carta).
- Muestre cómo satisfaciendo sus necesidades de lactancia la empresa se verá beneficiada (entregue el *Folleto para Empresarios*):
 - Las empleadas que amamantan faltan menos al trabajo ya que no necesitan ausentarse para cuidar a un bebé enfermo, porque los bebés amamantados son más saludables; y
 - Las empleadas que reciben apoyo para la lactancia están más felices y son más productivas.
- Esté preparada y considere las posibles preocupaciones que su jefe pudiera tener.
- Sea sensible a los asuntos que son importantes para su empresa, y trate de demostrar cómo el apoyo a sus esfuerzos de amamantar pueden ayudar a ambos a alcanzar sus objetivos.

- Asegúrese de mostrar su agradecimiento por los esfuerzos realizados por su jefe para apoyar su lactancia materna.

Qué puede argumentar su jefe	Qué puede hacer Ud.
“No tenemos un espacio adecuado para que extraiga su leche”	<ul style="list-style-type: none"> • Busque a su alrededor y trate de hallar un lugar que esté de acuerdo en utilizar
“Los otros empleados podrían quejarse si te tomas tiempo para hacerlo”	<ul style="list-style-type: none"> • Fomente entre sus compañeros de trabajo el conocer los beneficios de la lactancia materna • Recuérdeles que se trata de una necesidad temporal para usted y su bebé y que va a utilizar descansos autorizados por la ley • Entrégueles el <i>Folleto para Compañeros de Trabajo</i>
“Si hacemos esto para una persona, puede que tengamos que hacerlo para otras también”.	<ul style="list-style-type: none"> • Recuérdele a su jefe que el apoyo a la lactancia materna beneficia a la compañía

Tratando con los compañeros de trabajo:

- Trate de entender las preocupaciones de sus compañeros de trabajo y trabajen juntos para encontrar soluciones.
- Permita que sus compañeros de trabajo sepan que la lactancia materna es la opción más saludable para usted y su bebé.
- Si los demás trabajadores no entienden los descansos que está tomando para extraer su leche, recuérdelos que están permitidos por ley.

Busque otras madres que amamantan:

- Busque otras madres que amamanten en el trabajo y comparta con ellas consejos y trucos, ya sea por correo electrónico u organizando una reunión mensual de apoyo, por ejemplo a la hora del almuerzo.

Modelo de carta para entregar a su jefe

A: [nombre de su jefe]

De: [su nombre]

Ref.: Apoyo a la lactancia materna en el trabajo

Gracias por su apoyo en mis [N° de meses o años] en [nombre de la empresa]. Este es un tiempo muy especial para mi familia y para mí en particular mientras nos preparamos para el nacimiento de nuestro bebé. Estoy ilusionada de poder trabajar juntos en la preparación de las condiciones que me permitan retornar al trabajo tan pronto como sea posible después del nacimiento.

Luego de hablar con mi médico y otros profesionales de la salud, he decidido que voy a amamantar a mi hijo/a. Así como he tratado siempre de dar lo mejor de mí para la empresa, también deseo hacerlo con mi bebé. Mi obstetra me ha dicho que el amamantamiento es importante para prevenir muchas enfermedades tanto de mi niñola como mías. Muchas empresas ya brindan ayuda a sus empleadas para que puedan amamantar, y yo espero que podamos juntos encontrar soluciones. Estas serían mis necesidades inmediatas:

- 1. Un área privada para poder extraerme leche durante la jornada laboral. No necesita ser muy grande; 1,20 mts x 1,50 mts sería suficiente. Muchas empresas poseen una sala de lactancia a disposición de sus empleadas, con privacidad e higiene.*
- 2. Flexibilidad para disponer de los intervalos para extraer mi leche. Necesitaré hacerlo 2 o 3 veces durante un turno de 8 horas para aliviar mis pechos llenos y para mantener mi producción de leche. Esto puede tomarme unos 20-30 minutos por vez. Podría haber ocasiones en que necesite sobrepasarme del tiempo estipulado por la ley; si esto ocurriera, me gustaría poder discutir con Ud. opciones para recuperar el tiempo extra empleado. Con el pasar del tiempo y la introducción de otros alimentos a mi bebé necesitaré solamente de una o 2 veces de tiempo para extraer mi leche.*

Gracias. Saber que mi empresa está haciendo posible que pueda continuar la lactancia materna me ayudará a sentirme mucho mejor acerca de dejar a mi bebé para retornar al trabajo. Espero con interés poder charlar al respecto con Ud.

Saludos cordiales

[su nombre]

¿Qué dice la legislación vigente? (véa anexo)

El Convenio C183 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT)¹⁶, la que debería ser ratificada por todos los Países Miembro, dice:

➤ 14 semanas de licencia por maternidad

➤ Pausas diarias para lactancia en la jornada de trabajo

El Convenio C183 de la Organización Internacional del Trabajo establece en sus sucesivos artículos que:

“Todo Miembro, previa consulta con las organizaciones representativas de empleadores y de trabajadores, deberá adoptar las medidas necesarias para garantizar que no se obligue a las mujeres embarazadas o lactantes a desempeñar un trabajo que haya sido determinado por la autoridad competente como perjudicial para su salud o la de su hijo, o respecto del cual se haya establecido mediante evaluación que conlleva un riesgo significativo para la salud de la madre o del hijo”.

“Toda mujer a la que se aplique el presente Convenio tendrá derecho, mediante presentación de un certificado médico o de cualquier otro certificado apropiado, según lo determinen la legislación y la práctica nacionales, en el que se indique la fecha presunta del parto, a una licencia de maternidad de una duración de al menos catorce semanas”.

“Teniendo debidamente en cuenta la necesidad de proteger la salud de la madre y del hijo, la licencia de maternidad incluirá un período de seis semanas de licencia obligatoria posterior al parto, a menos que se acuerde de otra forma a nivel nacional por los gobiernos y las organizaciones representativas de empleadores y de trabajadores”.

“El período prenatal de la licencia de maternidad deberá prolongarse por un período equivalente al transcurrido entre la fecha presunta del parto y la fecha en que el parto tiene lugar efectivamente, sin reducir la duración de cualquier período de licencia obligatoria después del parto”.

Continúa →

16 Disponible en <http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/convds.pl?C183> (última consulta 22/07/2011)

“La mujer tiene derecho a una o varias interrupciones por día o a una reducción diaria del tiempo de trabajo para la lactancia de su hijo”.

“El período en que se autorizan las interrupciones para la lactancia o la reducción diaria del tiempo de trabajo, el número y la duración de esas interrupciones y las modalidades relativas a la reducción diaria del tiempo de trabajo serán fijados por la legislación y la práctica nacionales. Estas interrupciones o la reducción diaria del tiempo de trabajo deben contabilizarse como tiempo de trabajo y remunerarse en consecuencia”.

Más exigente, la **Recomendación 191**¹⁸ dice que se debería “...procurar extender la duración de la licencia de maternidad, mencionada en el artículo 4 del Convenio, a dieciocho semanas, por lo menos”. y además que “...sobre la base de la presentación de un certificado médico o de algún otro certificado apropiado, según lo determinen la legislación y la práctica nacionales, el número y la duración de las interrupciones diarias para la lactancia deberían adaptarse a las necesidades particulares”.

También agrega que “...cuando sea posible, y con el acuerdo del empleador y de la mujer interesada, las interrupciones diarias para la lactancia deberían poder ser agrupadas en un solo lapso de tiempo para permitir una reducción de las horas de trabajo, al comienzo o al final de la jornada”. Y que “...cuando sea posible, deberían adoptarse disposiciones para establecer instalaciones que permitan la lactancia en condiciones de higiene adecuadas en el lugar de trabajo o cerca del mismo”.

18 Disponible en <http://www.ilo.org/ilolex/cgi-lex/convds.pl?R191> (última consulta 22/07/2011)

Guías para exprimir y guardar la leche humana¹⁸

La leche materna puede expresarse en forma manual o con un aparato mecánico o eléctrico, llamado “bomba saca-leche”. Las bombas saca-leche pueden ser simples (extraen leche de un pecho a la vez) o dobles (extraen leche de ambos pechos simultáneamente), y vienen en varios modelos y tamaños. Una bomba simple puede tomar 15-20 minutos por pecho para extraer la leche por sesión, mientras que una bomba doble toma 15-20 minutos en total para extraer la leche de ambos pechos. La extracción manual a su vez lleva 15 a 30 minutos por pecho.

- Muchas mujeres prefieren la expresión manual a usar una bomba porque:
 - Las manos están siempre disponibles;
 - La expresión manual puede ser muy eficaz y rápida;
 - Se jerarquiza el estímulo piel-a-piel;
 - La expresión manual es normalmente más suave que una bomba;

Extracción de leche

- Usted puede ayudar a hacer fluir su leche:
 - sentándose cómodamente, relajada y pensando en su bebé;
 - calentando su pecho;
 - masajeando o acariciando su pecho, y rodando su pezón entre sus dedos; y
 - masajeando su espalda.
- Tome su pezón desde atrás para encontrar un lugar donde su pecho se siente diferente. Esto puede sentirse como nudos en un cordón.
- Éste normalmente es un buen lugar para presionar al exprimir. Ponga su dedo pulgar en un lado del pecho y 2-3 dedos en situación opuesta (fig. 1).
- Comprima el pecho encima de los conductos. Pruebe apretando su pulgar y los otros dedos hacia sus costillas, y luego hacia adelante, moviendo

18 Tomado de: UNICEF/OMS Promoción y Apoyo a la lactancia Materna en un Hospital Amigo del Niño
– Curso de 20 horas

la leche hacia el pezón. Repita y repita el procedimiento hasta que la leche empiece a salir (fig. 2).

- Repita en todas las partes del pecho. Mueva sus dedos alrededor del pecho para comprimir diferentes conductos. Haga lo mismo con el otro pecho cuando la leche disminuya. Dé masajes a su pecho de vez en cuando moviendo su mano alrededor. Si usted está exprimiendo para destapar un conducto obstruido, concéntrese más en el área obstruida.
- Requiere práctica para conseguir volúmenes grandes de leche.
- La frecuencia con que exprimirá sus pechos dependerá de sus propias necesidades y confort. Piense que en una jornada de trabajo de 8 horas podrá ser necesario extraer su leche 3 veces, o aún más. Acuérdesse que mientras el bebé crece y pasa a comer alimentación complementaria, será necesario extraer menos veces.
- Es importante tener manos y recipientes limpios para la leche.
- La expresión no debe doler, pida ayuda si esto ocurre.



Fig. 1

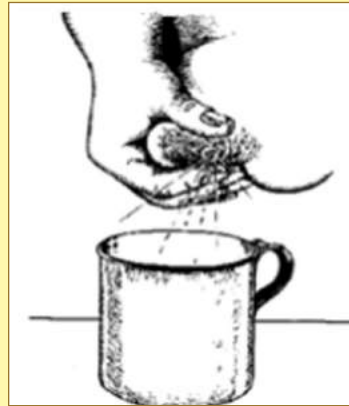


Fig. 2

Almacenamiento de leche materna extraída

- Se aconseja utilizar envases plásticos con tapa a rosca de los que se utilizan para urocultivos, de 125 cc., o de vidrio, limpios y esterilizados (como los de café soluble por ejemplo), con tapa plástica.
- Si la extracción es manual, puede exprimir la leche directamente en el recipiente.
- Cada recipiente debe etiquetarse con la fecha de extracción y nombre de la madre.

- Guardar en la parte más fría del refrigerador (congelador), nunca en la puerta, en forma vertical (el congelador no deberá superar los 3 °C).
- Para el transporte hasta su casa utilice una heladera o bolsa conservadora portátil, con algunos saches de gel refrigerante en su interior a fin de mantener el frío.

Cómo conservar la leche:

La Academia de Medicina de la Lactancia (Academy of Breastfeeding Medicine) de EEUU recomienda¹⁹:

Ubicación	Temperatura	Duración	Comentarios
Mesa	Temperatura de la habitación (más de 25°C)	6–8 horas	Los recipientes deben estar cubiertos y lo más frescos posible; cubrir el recipiente con una toalla fresca podría mantener la leche más fresca.
Bolsa conservadora portátil	15-4°C	24 horas	Coloque varias unidades de gel refrigerante congeladas en contacto con los envases de leche; limite la apertura de la bolsa conservadora.
Refrigerador	4°C	5 días	Almacene la leche en la parte posterior del cuerpo principal del refrigerador.
Congelador dentro del refrigerador	-15°C	2 semanas	Almacene la leche en la parte trasera del congelador, donde la temperatura es más constante. La leche puede almacenarse durante los tiempos más prolongados de los rangos de ésta tabla en forma segura, pero algunos de los lípidos sufren una degradación que resulta en una menor calidad.
Congelador separado del refrigerador (dos puertas)	-18°C	3–6 meses	
Congelador vertical u horizontal	-20°C	6–12 meses	

19 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 (último acceso 22/07/2011)

Consejos útiles:

- Debe preferirse alimentar con leche fresca en lugar de congelada.
- La leche ya congelada debe descongelarse en forma lenta, en el refrigerador, y usarse dentro de las 24 horas. Puede ser descongelada en Baño María colocando el recipiente con la leche dentro de un jarro de agua caliente y ser utilizada en el lapso de una hora. No haga hervir la leche ni la caliente en un microondas ya que esto destruye algunas de sus propiedades y puede quemar la boca de bebé.
- Use el envase más antiguo primero.

Se recomienda alimentar al bebé con taza en lugar de biberón, porque:

- Es agradable para el bebé - no hay ningún tubo invasivo en su boca.
- Permite al bebé usar su lengua y aprender los sabores.
- Estimula la digestión del bebé.
- Estimula la coordinación respiración/succión/deglución.
- El bebé necesita estar sostenido cerca y el contacto visual es posible.
- Puede permitirle al bebé controlar la cantidad y velocidad de alimentación.
- Una taza es más fácil de lavar que una mamadera con tetina
- Puede verse como un método de transición en la manera a amamantar en lugar de como un “fracaso” del amamantamiento.

Preguntas frecuentes

1. Existen otras empresas e instituciones que apoyen la lactancia materna?

R: Unos ejemplos son en Bolivia UNICEF, la Caja Nacional de Salud y el Ministerio de Salud y Deportes. En Brasil hay “salas de apoyo a lactancia” en PETROBRAS, BNDES, ANVISA, Phillips, Ministerio de Salud sede-, algunos bancos privados, algunos hospitales, Kraft, aseguradora de salud UNIMED, entre otras; la propuesta ministerial desde 2010 es crear “salas de apoyo a lactancia en el local de trabajo” y extender la licencia por maternidad a seis meses. En Santiago de Chile el centro comercial Parque Arauco posee una sala de lactancia para clientas²⁰. También la Secretaría de Salud de Bogotá, Colombia. En Guatemala la Corte Suprema de Justicia, UNICEF, OPS, Cemaco, Koramsa (maquila), la Universidad San Carlos. En México GNP, que es una muy importante

empresa de seguros. En Paraguay las dependencias ministeriales cuentan con Salas de Lactancia Materna para las funcionarias que se encuentran en periodo de lactancia; lo mismo ocurre en el Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN). En República Dominicana PAN-CA (fábrica de golosinas) y CODETEL (compañía de teléfonos). En Uruguay existen varias dependencias y empresas del Estado que cuentan con áreas para la lactancia materna: Ministerio de Salud, Administración Nacional de Combustibles, Alcohol y Portland, Usinas Termoeléctricas del Estado, Obras Sanitarias del Estado, Administración Nacional de Puertos, y Administración Nacional de Telefonía; entre las empresas privadas Laboratorios Roemmers del Uruguay y Weyerhaeuser Productos S.A. (procesamiento de maderas).

2. ¿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.

3. ¿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 producción.

4. ¿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.

5. Es posible un acuerdo con la madre trabajadora para que junte la hora de lactancia y se retire antes del trabajo?

R: Sí, eso es posible. Pero debe tener en cuenta que igualmente, aunque se retire antes, debería poder gozar de los intervalos para extraer su leche, ya que por naturaleza requerirá hacer esto cada 3 a 4 horas.

20 <http://www.parquearauco.cl/servicio-al-cliente/sala-de-lactancia-food-court.html> (última consulta 01/08/2011)

Recursos adicionales y sitios web

- **Organización Panamericana de la Salud:**
www.paho.org/alimentacioninfantil
- **Organización Internacional del Trabajo:**
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:**
www.cdph.ca.gov/HealthInfo/healthyliving/childfamily/Pages/Business-CaseforBreastfeeding.aspx
- **Ver también:** Lactancia y trabajo: Folleto para empresarios y Lactancia y trabajo: Folleto para los compañeros de trabajo. (OPS, 2011) y disponible en [www.paho.org/alimentación infantil](http://www.paho.org/alimentación%20infantil).

Publicado: diciembre, 2011.

Anexo: Consulte la legislación vigente en su país en el cuadro siguiente

País	Duración de la licencia por maternidad	Nivel de las prestaciones de licencia por maternidad	Fuente de las prestaciones de licencia por maternidad	Tipo de financiación	Convenios sobre protección de la maternidad ratificados			Licencia por paternidad
					C3	C103	C183	
Argentina	90 días	100%	Seguridad Social	Obligatoria	√			
Bolivia	60 días	100% del salario mínimo más 70% de la diferencia entre el salario mínimo y los ingresos regulares	Seguridad Social	Obligatoria	√			
Brasil	120 días ⁵	100%	Seguridad Social	Obligatoria	D*	√		5 días remunerados
Chile	18 semanas	100% hasta cierto límite	Seguridad Social	Obligatoria	D*	√		5 días remunerados
Colombia	12 semanas	100%	Seguridad Social	Obligatoria	√			8 días remunerados
Costa Rica	4 meses	100%	Mixta (50% seguridad social;	Obligatoria				

Continúa →

País	Duración de la licencia por maternidad	Nivel de las prestaciones de licencia por maternidad	Fuente de las prestaciones de licencia por maternidad	Tipo de financiación	Convenios sobre protección de la maternidad ratificados			Licencia por paternidad
					C3	C103	C183	
Cuba	18 semanas	100%	Seguridad Social	Obligatoria	√	D**	√	
Ecuador	12 semanas	100%	Mixta (75% seguridad social; 25% empleador)	Obligatoria		√		
El Salvador	12 semanas	75%	Seguridad Social ¹	Obligatoria				
Guatemala	84 días	100%	Mixta (2/3 seguridad social; 1/3 empleador) ¹	Obligatoria		√		2 días en el nacimiento del hijo
Honduras	10 semanas	100% durante 84 días ²	Seguridad Social ³	Obligatoria				
México	12 semanas	100%	Seguridad Social ¹	Obligatoria				
Nicaragua	12 semanas	100%	Mixta (60% seguridad social; 40% empleador) ¹	Obligatoria	√			

Continúa →

País	Duración de la licencia por maternidad	Nivel de las prestaciones de licencia por maternidad	Fuente de las prestaciones de licencia por maternidad	Tipo de financiación	Convenios sobre protección de la maternidad ratificados			Licencia por paternidad
					C3	C103	C183	
Nicaragua	12 semanas	100%	Mixta (60% seguridad social; 40% empleador) ¹	Obligatoria	√			
Panamá	14 semanas	100%	Mixta ³	Obligatoria	√			
Paraguay	12 semanas	50% durante 9 semanas	Seguridad Social	Obligatoria				Dos días remunerados
Perú	90 días	100%	Seguridad Social	Obligatoria				
República Dominicana	12 semanas	100%	Mixta (50% seguridad social; 50%)	Obligatoria				
Uruguay	12 semanas	100%	Seguridad Social	Obligatoria	D*	√		3 días para los funcionarios públicos
Venezuela ⁴	18 semanas	100%	Seguridad Social	Obligatoria	√	D		

- C3 Convenio sobre la protección de la maternidad, 1919.
- C103 Convenio sobre la protección de la maternidad (revisado), 1952.
- C183 Convenio sobre la protección de la maternidad, 2000.

Fuente: Organización Internacional del Trabajo, disponible en <http://www.ilo.org/global/standards/subjects-covered-by-international-labour-standards/maternity-protection/lang-es/index.htm>, última consulta 15/07/2011
D=Denunciado; D*=Denunciado, C.103 ratificado; D**=Denunciado, C.183 ratificado.

Nota: La duración de la licencia de maternidad presentada en este anexo se refiere a la duración normal de la licencia de maternidad según las disposiciones de la ley nacional. De no especificarse lo contrario, la duración de la licencia de maternidad en días se entiende por días “consecutivos” o “naturales”.

1. Si una mujer no está cubierta por la seguridad social pero tiene derecho a la licencia de maternidad, corresponde a su empleador costear la totalidad de sus prestaciones pecuniarias por maternidad.
2. El Código del Trabajo (de 31 de Marzo de 2003) prevé 10 semanas de licencia de maternidad, mientras que según la Ley sobre la regulación general de la seguridad social (General Regulation of Social Security Act) (de 15 de Febrero de 2005) las prestaciones por maternidad son costeadas durante 84 días por la seguridad social.
3. El empleador completa la diferencia entre seguridad social o los pagos de la cuenta de seguro individual obligatorio y el salario.
4. Venezuela posee 2 horas por lactancia materna por día laboral, hasta los seis meses pero extensible hasta el año.
5. Brasil ha aprobado 180 días, siendo que los 60 días de extensión de la ley son facultativos y el empleador lo puede descontar de su contribución fiscal.

