

CÓMO GENERAR UN AMBIENTE “AMIGABLE” PARA LA LACTANCIA MATERNA EN EL ÁMBITO LABORAL

Cómo puedo apoyar a mis compañeras de trabajo para que continúen con la lactancia, apoyo “mamá a mamá”

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 (LM) 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 LM 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 o líquidos. Posteriormente, existe una transición de LM exclusiva a alimentación complementaria, la cual consiste en la inclusión de alimentos familiares, además de la leche materna. La LM complementaria va de los 6 a los 24 meses de edad o más. Para ello, las mujeres que trabajan deben encontrar en sus compañeros/as de trabajo el apoyo y la comprensión necesaria.



¿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 ese tipo de gestos volverán hacia nosotros mismos en un futuro

Porque genera un ámbito de trabajo más cordial y ameno

Porque no podemos olvidar 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

¿Cómo puede ayudar?

- Ofrezca información útil sobre LM a su compañera de trabajo durante su trabajo.
- Ayúdele a hacer flexibles sus pausas laborales para la 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:

1. Ofrézcale alternativas que faciliten su regreso al trabajo tales como horario reducido, día libre semanal, o trabajo desde el hogar si fuera posible;
2. Medié con sus compañeros de trabajo para que comprendan la importancia de apoyarla;
3. Ayúdela a encontrar un espacio adecuado para la extracción de leche en condiciones de higiene y privacidad, así como para su conservación;
4. 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 con su empresa como gratitud a su colaboración y sensibilidad;
 - menor ausentismo, ya que esos bebés y sus madres enfermarán menos, entre otros beneficios.
5. Eleve a sus superiores una propuesta para instalar un lugar exclusivo y adecuado donde las empleadas puedan extraer y guardar su leche.