



La Lactancia Materna y las mamás que trabajan

Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación para empresas y empleadores

El final de la Licencia por Maternidad no tiene por qué –¡no debería!– marcar el final de la lactancia materna. Este material se propone orientar a los empleadores para que puedan apoyar y acompañar a las mujeres trabajadoras durante uno de los momentos más importantes de su maternidad.

Un alimento irremplazable

La recomendación universalmente difundida por los organismos de salud, tanto nacionales como internacionales, es la siguiente:

Lactancia Materna exclusiva hasta los 6 meses de vida cumplidos, y lactancia materna complementada con alimentos adecuados hasta por lo menos los 2 años de vida del niño.

En efecto, la leche humana es el único alimento diseñado especialmente para el bebé. La leche de vaca fue destinada por la naturaleza para alimentar una especie diferente de la humana, cuyas necesidades biológicas son muy diferentes de las del niño.

Las leches especiales –también llamadas “fórmulas”– son simples leches de vaca en las que han sido alterados algunos componentes, a fin de que su contenido se parezca un poco más a la leche de madre. Sin embargo, una y otra leche (inclusive las fórmulas) **no son alimentos comparables desde ningún punto de vista**, ni desde su potencial nutricional, ni en cuanto a su capacidad para proteger la salud del niño.

La leche materna **es un tejido vivo**, que no sólo provee al niño exactamente los nutrientes y vitaminas que necesita, sino que le **confiere inmunidad contra las enfermedades** más comunes en esa etapa de la vida.

Beneficios para todos

La Lactancia Materna no sólo beneficia a los bebés, a sus madres y a la familia. También resulta altamente beneficiosa para empresas y empleadores. Veamos por qué.

1 La evidencia científica ha demostrado ampliamente que los niños que reciben leche materna **son más sanos, se enferman menos** y, en caso de enfermarse, **su enfermedad es menos severa**. Las enfermedades más frecuentes como otitis, gastroenteritis o las infecciones respiratorias son menos probables en los niños que reciben leche de sus madres. Además del impacto directo sobre la salud del bebé, esto significa menos gastos en consultas y tratamientos médicos, menos tiempo dedicado a ellos y, en particular, un menor ausentismo de las madres a causa de la enfermedad de sus hijos.

2 Las mujeres que han elegido amamantar a sus niños y encuentran que pueden continuar haciéndolo después de haber vuelto al trabajo experimentan una **profunda sensación de bienestar y tranquilidad**, como también **gratitud hacia sus empleadores**, que las apoyan y comprenden en esta etapa tan importante de sus vidas.

3 Estos beneficios no sólo se limitan a los primeros meses o años de la vida. Se ha comprobado que los niños que fueron alimentados con leche materna en sus primeros meses de vida, presentan en la adultez un **menor riesgo de padecer enfermedades o morir prematuramente**.

Como se puede observar, cuando una madre puede continuar con la lactancia, todos se benefician.



Con la protección de la ley

Argentina cuenta con la Ley de Contrato de Trabajo (N° 20.744 y sus modificatorias) que protege a las mujeres durante el embarazo y la lactancia.

Esta Ley, modificada por el artículo 134 del Decreto N° 214/06, establece la prohibición expresa del trabajo de las mujeres durante los 30 días anteriores al parto y hasta 70 días después del mismo. Asimismo, según establece este decreto, “la interesada podrá optar, presentando un certificado médico autorizante, que se le reduzca la licencia anterior al parto. En este caso y en el de nacimiento pre-término se acumulará al descanso posterior todo el lapso de licencia que no se hubiese gozado antes del parto, de modo de completar los CIEN (100) días.”

El objetivo es proteger la salud del niño y de su madre, y prevenir un parto antes del momento oportuno. Al mismo tiempo, la misma Ley le garantiza a toda mujer embarazada el derecho a la estabilidad en el empleo. En otras palabras, no puede ser despedida por causa de su embarazo.

Esta misma Ley, en su Art. 179, protege a la mujer que amamanta al finalizar su licencia por maternidad. Para eso, establece lo siguiente

Toda trabajadora madre de lactante podrá disponer de dos (2) descansos de media hora para amamantar a su hijo, en el transcurso de la jornada de trabajo, y por un período no superior a un (1) año posterior a la fecha del nacimiento, salvo que por razones médicas sea necesario que la madre amamante a su hijo por un lapso más prolongado.

Este artículo se propone contribuir a mejorar la transición de la mujer entre la licencia por maternidad y el regreso a sus obligaciones laborales, minimizando el impacto de éste sobre la lactancia. No obstante, es oportuno tener presente que su texto establece las **condiciones mínimas y obligatorias**.

Es posible que las distintas jurisdicciones, empresas o sectores del campo laboral hayan establecido por convenio **condiciones superadoras** (por ejemplo, períodos más prolongados de Licencia por Maternidad). Por eso es bueno que cada empleada y cada empleador conozcan cuál es el marco legal local dentro del que se desenvuelven.

Una tarea de equipo

A pesar de la protección legal, cuando una mujer vuelve a su trabajo sigue enfrentando numerosos obstáculos que requieren del esfuerzo mancomunado de diferentes actores para que la lactancia materna no se interrumpa.

El primer actor que entra en juego es el Equipo de Salud que deberá anticipar estrategias para cuando la mujer vuelva al trabajo.

También desempeña un gran papel en la protección de la lactancia el grupo de la familia inmediata, llamada a apoyar a la madre en sus tareas o en la atención de otros hijos, a fin de que disponga de momentos tranquilos y apropiados para amamantar.

El sostenimiento de la lactancia materna también requiere del compromiso de los compañeros de trabajo, quienes deben entender que una mujer que amamanta está contribuyendo a un mejor clima laboral (madre más relajada, hijos más sanos, menos ausentismo, etc.) y, por lo tanto, debe ser respetada y acompañada.

Sin embargo, cabe destacar la importancia crucial de un actor principal en este escenario: **el empleador de la madre**. Su contribución, irremplazable, consiste ofrecer condiciones y posibilidades para que la mujer pueda seguir brindándole a su hijo el mejor alimento, su leche.



Empleadores y Lactancia Materna

▲ Algunas tareas admiten la posibilidad de ser desempeñadas por la madre cerca de su hijo, para maximizar las posibilidades de amamantarlo.

▲ Si eso no fuera posible, el empleador puede permitir que la mamá reciba a su hijo en el trabajo durante los períodos previstos por la ley con ese fin, para amamantarlo directamente.

▲ Sin embargo, existe **una tercera posibilidad**, que consiste en ofrecer a la mujer, dentro del lugar de trabajo, un espacio para que extraiga y conserve su leche durante la jornada de trabajo, al cabo de la cual puede llevarla a su hogar para que otra persona se la dé al bebé al día siguiente.

- Como **beneficios secundarios** de esta alternativa, la mujer **evita el malestar por los pechos congestionados** de leche, al mismo tiempo que la extracción diaria estimula **y garantiza la producción de suficiente leche** para sostener la lactancia en el tiempo.

¿Qué es un **ESPACIO AMIGO DE LA LACTANCIA**?

Un **Espacio Amigo de la Lactancia** consiste en un local con privacidad, dotado de las comodidades necesarias para que las mamás puedan extraerse leche y conservarla a la temperatura adecuada hasta su horario de salida.

El Ministerio de Salud de la Nación recomienda que toda mujer trabajadora pueda contar en su lugar de trabajo con un espacio de estas características. Para eso propone la instalación de un Espacio Amigo de la Lactancia *permanente* en todo ámbito de trabajo donde se desempeñen 20 o más mujeres en edad fértil, o bien un espacio *análogo temporario*, toda vez que el número de trabajadoras en edad fértil sea menor de dicha cantidad.

Sus dimensiones estarán en relación a la cantidad de mujeres que, según se anticipa, podrían utilizarla.

Sus requerimientos físicos y mobiliarios mínimos son los siguientes.

- Ser un **local cerrado, privado e higiénico**. Bajo ningún concepto puede destinarse un baño para este fin.
- Ofrecer **comodidades mínimas**: una silla confortable; un perchero; una pequeña mesa para apoyar el extractor, los recipientes y otros elementos.
- Si no incluye un lavamanos, este espacio debe estar, al menos, cerca de un lugar **donde la madre pueda lavarse las manos con agua y jabón**. En caso de que el lavamanos se encuentre fuera del Espacio Amigo, sería recomendable que dentro del mismo se disponga de alcohol en gel.
- Contar con **acceso a una heladera** para guardar la leche extraída (no es imprescindible que la heladera sea de uso exclusivo, ni que se encuentre dentro del Espacio Amigo).

No es requisito que las empresas brinden extractores de leche, ya que cada madre podrá traer el propio a la institución.

- Es importante tener presente que los extractores de leche no deben compartirse sin una previa esterilización de tipo hospitalaria. La institución podrá proveer de un extractor eléctrico, si así lo desea; sin embargo, deberá tenerse en cuenta que **ninguna de las partes del kit que toman contacto con la leche o la piel de la madre pueden compartirse entre** las usuarias. Esta medida tiene como objeto evitar la transmisión de enfermedades.

¿Cómo crear un Espacio Amigo de la Lactancia?

Para crear un “Espacio Amigo de la Lactancia”, la institución deberá disponer de un local con los requisitos mínimos mencionados anteriormente.



La Dirección Nacional de Maternidad e Infancia del Ministerio de Salud de la Nación ofrece en forma gratuita el asesoramiento necesario para constituirlo y organizarlo con un aprovechamiento óptimo de los recursos disponibles. Una vez satisfechos los requisitos mínimos, la empresa recibirá una placa en reconocimiento a su labor.

Si un empleador desea recibir asesoramiento para la instalación de un Espacio Amigo de la Lactancia puede comunicarse con el Área de Nutrición de la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia al teléfono (011) 4343-9040, int. 279, o por correo electrónico dirigido a: mtenisi@dinami.gov.ar

Hablando desde la experiencia

Desde el año 2010 el Ministerio de Salud de la Nación cuenta con un Espacio Amigo de la Lactancia, al cual pueden concurrir, en el momento en que lo deseen durante la jornada laboral, todas las mujeres lactantes que desarrollan tareas en el edificio.

No hace falta sino repasar los testimonios de algunas de las madres usuarias, para apreciar los múltiples beneficios de la iniciativa:

“El simple hecho de venir a trabajar implicaba una situación de incomodidad, en mi cuerpo y en mi mente. Me traía mi “saca-leche” para no dejar de producir, y me la sacaba en el baño, algo que me resultaba muy penoso. Simbólicamente, me sentía excluida, no entendida ni contenida. Por ende, me costaba mucho sacarme leche dado que es un acto muy conectado a lo emocional. Y lo poco que me sacaba, lo tenía que desechar en el inodoro”.

Verónica, una de las primeras usuarias

“Alguien me dijo ‘andá a averiguar, pusieron una Sala de Lactancia’... Entonces, la alegría y tranquilidad que sentí ese día fue inmensa. Mi temor de tener que escindirme entre madre, mujer y trabajadora se disipó. Conocí el espacio, tan respetuoso de la maternidad y tan profundamente cuidadoso de la intimidad que atemperó mi ansiedad por la vuelta”.

Silvina, usuaria

El Espacio Amigo de la Lactancia del Ministerio de la Nación

