



AMAMANTAR Y TRABAJAR HAGAMOS QUE SEA POSIBLE



Secretaría de la
**Mujer y Protección
a la Niñez**

COMISIÓN DIRECTIVA

Gestión
CAVALIERI
Secretario General



Carlos Pérez - Subsecretario General | **Armando Cavalieri** - Secretario General

Sindicato Empleados de Comercio de Capital Federal | www.sec.org.ar | 0800-345-1120 | ☎ 11-3682-6116

¿Sabías que niños y niñas son lactantes hasta los 2 años?

Esto significa que necesitan leche para estar bien alimentados. La mejor leche para el bebé o niño humano es la leche de su madre humana.

Siempre será ideal que un bebé de menos de 6 meses reciba lactancia materna exclusiva.

Es decir, solamente teta, ninguna otra comida ni bebida. La leche de madre es mucho más que un alimento: es un tejido vivo y cambiante con la composición perfecta para las crías humanas.



- ✓ Es el alimento ideal para nuestra especie, totalmente adecuado a las necesidades del bebé que va teniendo en su desarrollo. Es un tejido vivo.
- ✓ Además de alimentar, la leche humana transmite anticuerpos que protegen contra enfermedades
- ✓ Tiene todos los nutrientes necesarios para alcanzar un crecimiento saludable, disminuir el riesgo de sobrepeso y obesidad y otras enfermedades, no sólo en la infancia, sino durante toda la vida
- ✓ Contiene sustancias esenciales para el desarrollo de su cerebro y la maduración del intestino. Favorece y fortalece la relación afectiva entre quien amamanta y la persona recién nacida.



Cuando el niño/a mama bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre/persona que amamanta de que el niño/a quiere leche. El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada prolactina. La prolactina hace que la leche se comience a formar en los alvéolos.

Entre más mama el niño/a más leche produce la madre. Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se llama oxitocina. A veces la madre puede sentir la bajada. Si el niño/a no mama bien, la madre no recibe el estímulo adecuado y no produce suficiente leche. Es muy importante que sea el bebé quien solicite a demanda el pecho, excepto que haya contrariamente una indicación médica.

SEÑALES DE QUE HAY PROBLEMAS

- ❌ El pezón aparece aplastado al finalizar la toma.
- ❌ La mujer siente dolor durante y después de la toma.
- ❌ Se siente un chasquido cuando el bebé succiona.
- ❌ Aparecen grietas.
- ❌ El bebé agarra una porción pequeña de areola y no tiene los labios evertidos

INCORRECTO



CORRECTO





¿La lactancia es un trabajo?

SEEC



Secretaría de la
**Mujer y Protección
a la Niñez**

Probablemente, la lactancia/crianza sea uno de los trabajos más intensos que hayamos tenido en la vida, demandante, no entiende de franjas horarias.

Es trabajo reproductivo y no remunerado.

La lactancia además de ser un derecho, es hecho cultural, por lo tanto, colectivo y debe ser una tarea corresponsable.

Esto implica la participación no solo de la persona que amamanta y la persona recién nacida sino también de la familia, los espacios educativos y comunitarios, entre otros. A su vez, es necesario continuar construyendo políticas públicas que promuevan condiciones para la lactancia en todos los ámbitos. Es fundamental que la persona que amamanta pueda sentirse cómoda para hacerlo en cualquier lugar y momento: en el trabajo, en el transporte y espacios públicos, etc.



Amamantar y trabajar, ¿Es posible?

Amamantar es un derecho En la Argentina, la Ley de Contrato de Trabajo (N° 20.744 y sus modificatorias) establece en su artículo 179° que toda madre trabajadora dispone, durante al menos un año, de dos descansos de media hora para amamantar a su hijo durante la jornada de trabajo.

Si el niño no está cerca, la madre puede sumar esos descansos y trabajar una hora menos por día, o bien utilizarlos para sacarse leche y conservarla en un recipiente limpio y dentro de una heladera, hasta su hora de salida del trabajo. Algunos convenios laborales o leyes locales amplían estos derechos. No te descuentan del sueldo las horas de latencia. Las horas que no trabajás porque estás amamantando siempre son remuneradas.



Vuelta al trabajo remunerado, ¿podemos continuar con la lactancia?

Es posible que la vuelta al trabajo sea la primera vez que te separes de tu bebé por largos períodos de tiempo, pero si te extraes leche durante tu jornada de trabajo, estimularás tu producción y seguirás teniendo suficiente para amamantarlo cuando estés con él o para que se la den en tu ausencia. Al extraerte leche en el trabajo, tu bebé seguirá disfrutando de las ventajas de la leche materna aunque no estés presente y te sentirás más conectada con él durante las horas de trabajo.

Pero la extracción de leche no siempre es fácil en cuanto al entorno, y hay otros actores que entran en juego.

Para que una madre pueda continuar con la lactancia al reintegrarse al trabajo, principalmente tiene que tener el deseo de hacerlo. Necesita apoyo de su familia, de su entorno, de su empleador. Las mujeres tienen hijos para la sociedad, pero la sociedad a veces no registra esta función social. Los empleadores deberían conocer, por ejemplo, los estudios científicos que demuestran menor ausentismo laboral y mayor adhesión a la empresa de las mujeres que encontraron apoyo para combinar el trabajo y la lactancia. (VER EL ESTUDIO)

¿Dónde nos extraemos leche las personas que damos teta?

Sino comeríamos en un baño público, ¿Pondrías tu comida en la bacha donde todos se lavan las manos después de hacer sus necesidades?

¿No es ilógico que las madres se tengan que sacar leche en los baños y después darselas a sus bebes?



Espacios amigos de la lactancia materna

Por medio del Decreto 22/2015, el Poder Ejecutivo reglamentó y puso en vigencia la Ley Nacional N° 26.873, de Promoción y Concientización Pública sobre la Lactancia Materna . Una novedosa iniciativa contenida en esta ley, a instancias del Ministerio de Salud de la Nación, se refiere al apoyo a las personas en período de lactancia y al establecimiento de "Espacios Amigos de la Lactancia" en los lugares de trabajo.

"Espacio Amigo de la Lactancia Materna" es un lugar cómodo, higiénico y privado, ubicado en el entorno laboral o de estudio, que ofrece las condiciones adecuadas para la extracción y conservación de la leche materna bajo lineamientos técnicos de seguridad, para que las madres puedan transportarla al hogar y disponer de ella para alimentar al bebé en su ausencia temporal.





Conservación de leche humana

Utilizar recipientes esterilizados y rotularlos previamente. Para conservar la leche:

- Podés guardarla en heladera hasta 3 días (NO EN LA PUERTA).
- Si la leche no será utilizada durante los días inmediatos a la extracción, lo ideal es guardarla en el freezer donde podrá ser óptimamente conservada hasta 6 meses.
- Tené en cuenta que como todo alimento, debe ser conservada en frío inmediatamente luego de ser extraída; sin embargo, en ciertas situaciones donde no se tenga acceso inmediato a refrigeración la misma podría ser mantenida a temperatura ambiente (16-29°C) hasta 4 horas.

Una forma de descongelar la leche es, si está congelada, bajandola del freezer a la heladera. También podés descongelarla a baño maría (nunca sobre el fuego directamente) o bajo el chorro de agua caliente.

No hiervas ni uses microondas para entibiar la leche.

La lactancia es una responsabilidad compartida

Toda la sociedad puede y debe contribuir a sostener la lactancia y es por esto que hablamos de la lactancia como una responsabilidad compartida.

Los/as empleadores/as al ofrecer las condiciones y posibilidades para que la lactancia no se suspenda con el regreso al trabajo, resultan esenciales, garantizando entornos adecuados para la extracción y conservación de la leche, de modo que el bebé siga recibiendo leche humana, el mejor alimento. En este sentido, también es importante considerar aquellos ámbitos donde las personas realizan otras actividades cotidianas –como compras, traslados y trámites–, y eventualmente enfrentan el desafío de amamantar. Este tipo de instituciones están llamadas a ofrecer su aporte para mejorar la experiencia de lactancia. Por otro lado, el sostenimiento de la lactancia requiere también del compromiso de los/las compañeros/as de trabajo, llamados a comprender que una persona que amamanta está contribuyendo a un mejor clima laboral –con menos preocupaciones, menos problemas de salud y ausentismo, etc.) y, por lo tanto, debe ser respetada y acompañada.

Antes de volver al trabajo

Empezá con suficiente tiempo NO esperes a volver al trabajo para pensar en cómo combinar la lactancia con tus actividades. Averiguá si en tu trabajo existe algún espacio privado e higiénico para extraerte leche una vez que te reincorpores.

Recordá que extraerte leche requiere de un aprendizaje.

Tomate el tiempo suficiente para adquirir experiencia y no te desanimes si obtenés poca cantidad las primeras veces. Podés extraerte leche manualmente o también con un extractor, dependiendo de lo que te resulte más cómodo o tus posibilidades.



La extracción manual de leche, es una técnica que todas las personas puérperas deberían saber para evitar complicaciones y es una excelente técnica para sostener la lactancia. Se utiliza si los pechos están muy llenos y turgentes o para extraer y almacenar leche humana. Lavate bien las manos y elegí una posición cómoda y relajada.

Masajeá suavemente el pecho desde la base hacia el pezón, al principio de la extracción y a lo largo de la misma. Inclínate hacia delante y sostené tu pecho con la mano opuesta ubicándola formando una "c" (pulgar por arriba de la areola y el índice por debajo).

Presioná al mismo tiempo con el pulgar y el índice hacia atrás. Luego apretá firmemente hacia delante, acercando los dedos entre sí para comprimir los conductos de leche que están debajo de la piel. Apretá y soltá el pulgar y el índice varias veces hasta que la leche comience a gotear. Rotá los dedos alrededor de la areola. Volcá la leche en un recipiente apto para alimentos, limpio, con tapa y fecha de recolección.



Marco legal

La Ley nacional N° 27.611/2020, de Atención y Cuidado Integral de la Salud durante el Embarazo y la Primera Infancia (también llamada “Ley 1000 días”). Brinda un marco de promoción y protección integral para la lactancia y para la salud de las personas gestantes, y de los niños y las niñas en la primera infancia, con el fin de reducir la mortalidad, la malnutrición y la desnutrición, entre otros objetivos.

Ley N° 2.958/2008 CABA, Implementación de Lactarios en el Sector Público, cuyo objetivo es que las instituciones de dicho sector cuenten con un espacio privado, cómodo y exclusivo para madres en período de lactancia. En esta misma Ley se invita a las instituciones del sector privado a contar con estos espacios.

Ley N° 26.873/2013, de Lactancia Materna. Promoción y concientización pública, cuyo objetivo es la promoción y la concientización acerca de la importancia de la lactancia materna y de las prácticas óptimas de nutrición segura para lactantes y niños de hasta 2 años. Dicha Ley, en su artículo 4° inciso t), insta a promover la existencia de “Espacios Amigos de la Lactancia (EAL)”, a los que define como: “Un sector limpio, cómodo y de uso exclusivo para que las mujeres en período de amantamiento puedan extraer su leche y conservarla adecuadamente durante la jornada laboral.”

¿Cómo tendrían que ser los lactarios?

La Dirección de Salud Perinatal y Niñez recomienda la instalación de un EAL permanente en todo ámbito de trabajo donde se desempeñen 20 o más personas con capacidad de gestar o en edad fértil. Los requerimientos mínimos para un EAL permanente son los siguientes

- Ser un espacio de uso exclusivo.
- Ser un espacio cerrado, privado e higiénico.
- Poseer paredes, techo y pisos en buen estado de conservación.
- Poseer una mesa o mesada para apoyar el extractor, los recipientes y otros elementos de quienes utilizan el lugar.
- Estar equipado con un lavamanos (o, al menos, tener uno cerca).
- Disponer de tomacorrientes suficientes para heladeras o bombas extractoras eléctricas y otros equipos eléctricos.
- Poseer una superficie mínima de 6 m² y una superficie óptima no menor a 8 m².
- Presentar superficies de fácil limpieza, sin oquedades, sin pinturas o revoques descascarados ni pisos levantados.
- Preferentemente poseer aireación e iluminación naturales y temperatura ambiente regulable (refrigeración en verano y calefacción en invierno).

¿Qué objetos debería tener?

- ✓ Sillas cómodas
- ✓ Perchero
- ✓ Alcohol en gel
- ✓ Jabón líquido
- ✓ Toallas de papel
- ✓ Cesto de basura con tapa
- ✓ Heladera
- ✓ Carteles
- ✓ Folletería
- ✓ Biombos
- ✓ Señalética



A modo de cierre

La ausencia de Espacios Amigos de la Lactancia o de espacios de cuidado en los lugares de trabajo, no sólo dificulta el sostenimiento de la lactancia y obstruye la posibilidad de que los lactantes reciban el mejor tipo de alimentación tal como está recomendado, sino que también profundiza la inequidad de género en el plano laboral y demuestra que las mujeres, sobre quienes recaen principalmente las tareas de cuidado, no suelen tener a su alcance los recursos necesarios para desempeñarse plenamente en el ámbito laboral. Los períodos de licencia por maternidad y paternidad plantean por delante un gran desafío: urge prolongarla para acompañar la lactancia exclusiva, como así también fomentar la coparentalidad. Mientras tanto, desde toda la sociedad resulta imperativo acompañar y procurar que la finalización de estas licencias no marque el final de la lactancia.

SI TENÉS DUDAS O PROBLEMAS PARA DAR LA TETA
O MANTENER LA LACTANCIA,
LLAMÁ GRATIS AL 0800-222-1002, OPCIÓN 7



Sindicato Empleados de Comercio
Capital Federal

COMISIÓN DIRECTIVA

Gestión
CAVALIERI
Secretario General