

RECOMENDACIONES PARA LAS EMPRESAS

- ✓ Proporcionar periodos de descanso para que las madres puedan amamantar a su hijo o extraerse leche.
- ✓ Disponer de espacios adecuados, íntimos y dignos para que las madres puedan amamantar o extraerse leche. Es recomendable que las empresas medianas y grandes (más de 50 empleados) dispongan de salas de lactancia dotadas adecuadamente.
- ✓ Facilitar otras opciones para compatibilizar lactancia y trabajo, como flexibilidad en los horarios de trabajo, jornada parcial, realizar parte del trabajo en casa, etc...
- ✓ Informar a las madres embarazadas y a todos los empleados de que existe esta política de apoyo a la lactancia materna en la empresa.

La creciente tendencia de prolongar la lactancia materna más allá del periodo de baja maternal, crea la necesidad de combinar lactancia y trabajo de una manera práctica y satisfactoria. Cuando una empresa facilita que las mujeres trabajadoras puedan mantener la lactancia materna de su hijo, está contribuyendo a potenciar los beneficios que la lactancia conlleva para el niño, la madre y para la propia empresa.

: "Amamantar y trabajar" y con el objetivo de difundir información para que las empresas apoyen y promuevan la lactancia materna, el Comité de Lactancia Materna de la AEP, con el apoyo de otras asociaciones profesionales y del Ministerio de Sanidad, ha diseñado un tríptico informativo.

En este documento, se recogen las condiciones que deberían cumplir las salas de lactancia en los lugares de trabajo, los beneficios de este tipo de actuaciones tanto para las familias como para la propia empresa y la sociedad y se ofrecen recomendaciones destinadas a las empresas sobre la forma de apoyar activamente a las madres trabajadoras para que continúen amamantando.

¿QUÉ SUPONE TRABAJAR EN UNA EMPRESA QUE **APOYE** LA LACTANCIA MATERNA?



Comité de Lactancia Materna de la
Asociación Española de Pediatría





SALAS DE LACTANCIA

- Área privada, limpia, con lavabo, cómoda, donde puede extraerse la leche e incluso amamantar a su hijo si la empresa lo permite.
- Sillas cómodas y una repisa o mesa para apoyar el sacaleches.
- Refrigerador pequeño para mantener el alimento del niño en buenas condiciones hasta que regrese a casa.
- Información escrita sobre extracción y conservación de la leche.

BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

- Mayor satisfacción y mayor grado de compromiso y fidelidad de las mujeres trabajadoras hacia su empresa.
- Menor absentismo laboral al mejorar la salud infantil y de la propia madre.
- Mayor tasa de regreso rápido al trabajo.
- Mayor rendimiento de las horas trabajadas.
- Menor pérdida de trabajadores cualificados por su maternidad.
- Mejora de la imagen corporativa como empresa responsable.

BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD

- Promover la lactancia materna es una política prioritaria de salud pública que mejora la salud global y reduce el gasto sanitario al disminuir el riesgo de numerosas enfermedades.
- La lactancia materna ayuda a proteger a la naturaleza, ya que reduce la contaminación ambiental, no genera basura ni consume recursos, no necesita utilizar combustible, ni depredar al medio ambiente.

CON LA LACTANCIA MATERNA **TODOS GANAMOS**



BENEFICIOS PARA EL NIÑO, LA MADRE Y SU FAMILIA

- Reducción del riesgo de diabetes, cáncer de ovario y cáncer de mama en la madre.
- Menos infecciones gastro-intestinales, otitis, infecciones respiratorias bajas severas, enterocolitis necrotizante y síndrome de muerte súbita del lactante.
- Reducción del riesgo de diabetes tipo 1 y 2, leucemia en la infancia, obesidad, dermatitis atópica y asma en niños y jóvenes.
- Menor absentismo laboral por parte de los padres al mejorar la salud infantil.
- Menos gastos familiares al ser la leche materna un recurso natural gratuito.
- Mayor estabilidad emocional de la madre al regresar a su trabajo.
- Mayor satisfacción personal materna con su empresa y compañeros.