



Centro Mujer y Salud

Escuela de Profesiones de la Salud
Oficina 204
Recinto de Ciencias Médicas

Teléfonos

(787)758-2525
Exts. 1367, 1368
(787)753-0090

Correo electrónico

centromujerysalud.rcm@upr.edu

Página web

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Equipo de trabajo

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Lcda. Olga Mirella López Torres
Educatra en Salud
Editora Asociada BoletínA



Referencias:

- Ayuda Legal, 2022
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2019
- Comisión de Salud y Servicios Humanos de Texas: Programa WIC, 2023
- Oficina De Gerencia y Presupuesto del Gobierno de Puerto Rico, 2022
- Procuradora de las Mujeres, Guía para la habilitación de salas de lactancia, 2021

Lactancia materna

La lactancia materna tiene muchos beneficios para la madre y su bebé. De acuerdo al Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC] (2019), entre las empleadas a tiempo completo, solamente el 10% que comenzaron a amamantar a sus bebés, continuó luego de los 6 meses. El CDC (2019) menciona que la sola expectativa de que será difícil extraerse la leche materna en el trabajo puede hacer que no hagan el intento, en especial si sus licencias de maternidad son cortas.

Conoce tus derechos:



- Durante el **periodo máximo de 1 año**, a partir del regreso a tu trabajo, en aquellos casos en que la empresa o el patrono tenga un centro de cuidado en sus facilidades, puedes acudir al lugar en donde se encuentra la criatura a lactarla, o puedes extraer la leche materna en el lugar habilitado para este proceso en el área de trabajo (Ley Núm. 427 del 16 de diciembre de 2000).



- **Jornada completa:** Tienes derecho a una hora dentro de cada jornada a tiempo completo, que puede ser distribuida en dos periodos de treinta (30) minutos cada uno o en tres periodos de veinte (20).



- **Lugar habilitado para extracción de leche materna:** Deberá ser un espacio privado, seguro e higiénico. Estará preparado con puerta con cerradura, tomas eléctricas, ventilación, lavamanos, mesa de apoyo, sillón cómodo y nevera (Guía para la habilitación de salas de lactancia, 2021).

Prepárate para reintegrarte al trabajo:



- Regresa al trabajo a mitad de semana para evaluar como transcurrió la reintegración al trabajo junto a la lactancia y realiza en el fin de semana los cambios necesarios.



- Organiza en una mochila todo lo que necesites para extraer la leche materna.



- Llévate protectores adicionales para los senos. Si sientes que la leche está a punto de salir, y no puedes extraerla en ese momento, puedes detenerla presionando los pezones y cubriéndote los senos con los brazos hasta que la sensación haya desaparecido.



- Sigue un horario.



- No omitas ninguna extracción de leche.



- Amamanta a tu bebé en tus días libres. Si notas que ha disminuido la producción de leche en la semana laboral, amamanta a tu bebé más a menudo cuando estén juntos.

Prepara a tu bebé:



- Cuando el bebé tenga entre 3 o 4 semanas, pídele a un ser querido que alimente al bebé con la botella de leche materna. Esto permitirá que te acostumbres a extraerte la leche materna y que tu bebé se familiarice con la botella.



- Antes de comenzar a trabajar, lleva al bebé al centro de cuidado para practicar la rutina.



- Amamanta al bebé antes de dejarlo en el centro de cuidado y al recogerlo.

SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA: 01-07 DE AGOSTO DE 2023