

ELEMENTOS DE APOYO

Cualquier estrategia que Ud. decida utilizar, sea para apoyarse como mujer que clama por su derecho a amamantar o para realizar campañas de apoyo para que otras mujeres puedan trabajar y amamantar, debe tomar en cuenta tres elementos esenciales:

TIEMPO, ESPACIO Y APOYO

— éstos son necesarios para las mujeres que realizan cualquier tipo de trabajo.

ESPACIO/ PROXIMIDAD

1. Centros infantiles en o cerca de los lugares de trabajo y transporte para que las madres puedan estar con sus bebés. En ambientes rurales y de trabajo temporal, las mujeres pueden utilizar formas de cuido móviles o compartir el cuido infantil o realizar acuerdos con nodrizas de acuerdo con sus prácticas culturales.
2. Lugares privados para extraerse y almacenar la leche materna. Pueden ser salas de lactancia o un pequeño lugar o espacio en los lugares de trabajo o cercanos.
3. Un ambiente limpio, seguro y libre de basura y contaminantes químicos.

TIEMPO

1. Seis meses de licencia de maternidad pagada, de acuerdo con la Convención 183 OIT sobre Protección de la Maternidad. Si la licencia fuese menor, la necesidad de la mujer implica que este periodo de licencia debe extenderse para que pueda estar con su bebé, sea con pago completo, parcial o con otra forma de licencia.
2. Uno o más periodos para amamantar durante la jornada laboral o una reducción de las horas laborales son elementos clave de la Convención 183 OIT.
3. Horarios flexibles para amamantar o extraerse la leche, como por ej. jornadas de tiempo parcial, periodos de almuerzo u otros más largos, compartir el trabajo y otras opciones.

APOYO

1. Información sobre las leyes y beneficios de maternidad y otras provisiones en los lugares de trabajo o sectores pueden ser más beneficiosas que las mismas leyes y prácticas nacionales.
2. Apoyo de empleadores/as, administración, superiores, compañeros y compañeras de trabajo con actitudes positivas para amamantar en público.
3. Información sobre la salud de las mujeres durante el embarazo y amamantamiento para lograr que las madres puedan combinar el empleo, la lactancia y las necesidades de crianza de sus hijos e hijas.
4. Apoyo de los y las trabajadores y sindicatos para sus sectores de trabajo o a nivel nacional.
5. Seguridad laboral y ninguna discriminación por maternidad.

COMISIÓN NACIONAL PARA
EL FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA



CONFOLACMA
PANAMA

Semana Mundial De Lactancia Materna

1-7 de Agosto 2015



La maternidad y la Lactancia de la mujer trabajando está protegida por:

1. Constitución de la República de Panamá (artículo 68, la embarazada no puede ser despedida).
2. El código sanitario de 1947.
3. El código de trabajo (artículo 106, la embarazada no puede ser despedida; artículo 114, derecho amamantar en 4 periodos de 15 minutos o 2 periodos de 30 minutos o 1 hora durante la jornada laboral, artículo 116, no hará tareas inadecuadas o perjudiciales a su estado, no hará jornadas extraordinarias ni nocturna o mixtas).
4. La Ley 50 que protege y fomenta la Lactancia Materna (artículos 1,3,4,9,10,12,14).



Lactancia Materna

Los derechos humanos corroboran que la lactancia materna es uno de ellos por ser un derecho que representa la alimentación y la salud de las madres y de los niños y niñas.

La Leche Materna cubre todas las necesidades nutricionales del niño y le da protección inmunológica por lo cual debe darse de forma exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuarla hasta los 2 años, complementándola con otros alimentos. Se ha demostrado que los niños con lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses tienen un mayor coeficiente intelectual, mayor rendimiento escolar, tienen menos caries dentales y son menos propensos a ser alérgicos.

Ventajas para el Lactante

Protege contra enfermedades:

- Diarreas
- Alergias
- Resfriados
- Infecciones del oído

Disminuye la posibilidad de enfermarse de:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Cáncer (Leucemia, Linfoma)



Ventajas para la Madre

- Disminuye el sangrado postparto
- Ayuda a que el útero vuelva a su estado normal
- Protege contra el cáncer de ovario, mama y útero
- Ayuda a recuperar rápidamente la figura al eliminar las reservas de grasa acumuladas en los glúteos y muslos durante el embarazo
- Disminuye el síndrome de la depresión postparto

Los Objetivos de la SMLM 2015 son

1 Unir los esfuerzos multi-dimensionales de todos los sectores para facilitar que las mujeres puedan trabajar y amamantar en todo lugar.

3 Informar sobre los últimos avances en la tutela y protección de los Derechos de Maternidad en todo el mundo y crear conciencia sobre la necesidad de fortalecer las legislaciones nacionales y su aplicación.

5 Comprometer y trabajar con grupos específicos, por ej, de Derechos de las Trabajadoras, de Mujeres, de Jóvenes y Sindicatos para proteger los derechos de lactancia materna de las mujeres en sus lugares de trabajo.

2 Desarrollar acciones por parte de empleadores/as que sean Amigables con las Familias/Bebés/ y Madres, y que apoyen activamente a las madres trabajadoras para que continúen amamantando.

4 Compartir, facilitar y fortalecer las prácticas que ayudan a la lactancia materna de las mujeres que trabajan en los sectores informales.

Recomendaciones para la madre que trabaja

Recomendaciones para la madre que trabaja:

1. Dar de mamar de forma exclusiva (sólo leche materna) durante todo el periodo de licencia por maternidad.
2. No comenzar a darle al bebe, otras leches o comidas antes de que realmente tenga necesidad de hacerlo.
3. Continúe amamantando por la noche, al amanecer y en cualquier otro momento que este en casa junto al bebe.
4. Aprender a extraerse la leche, ya sea de forma manual o con extractor.
5. Extráigase la leche antes de ir al trabajo, y déjela a la persona que cuida al bebe, para que se la dé a través de una taza, o vaso.
6. Amamantar al bebe después de haberse extraído la leche.

