

# Salas de lactancia benefician a mamá, lactante y empresa



Propiciar las [Salas de Lactancia](#) como parte de un entorno laboral que apoye la lactancia materna cuando las mujeres trabajadoras se reincorporen en sus labores, es un mensaje que conviene recalcar durante la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra todos los años del 1 al 7 agosto.

## ¿Qué se promueve a nivel internacional?

Desde agosto de 1990 data una clara declaración de intenciones sobre el apoyo internacional a la lactancia natural cuando se firmó la Declaración de Innocenti por parte de gobiernos, la OMS, la UNICEF y otras organizaciones.

La OMS y la UNICEF siguen trabajando para promover políticas

favorables a la familia para que permita a los padres criar a sus hijos y establecer vínculos durante la primera infancia.

**Impulsan la licencia de maternidad remunerada** de mínimo 18 semanas, al igual que la de **paternidad remunerada**, para que exista la responsabilidad compartida del cuidado de los hijos.

También se propician salas de lactancia en los centros de trabajo como principal medida para generar mejores condiciones, así como: **descansos para amamantar, espacios seguros, privados e higiénicos para extraer y guardar la leche materna, y servicios de guardería.**

## **¿Qué es la lactancia materna exclusiva?**

Un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos, según la OMS y la UNICEF.

## **Estos son los beneficios de la lactancia materna**

La lactancia trae consigo ciertos beneficios para la madre trabajadora, para el menor, para los centros de trabajo y para el país, siendo alguno de ellos los siguientes:

- Mejora los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Le permite desempeñarse laboralmente libre de preocupaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades más comunes en la infancia.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual.
- Favorece el vínculo familiar.

- Disminuye el ausentismo laboral (por enfermedad de la madre, hija o hijo).
- Mejora la imagen de la empresa al respetar los periodos de lactancia.
- Incrementa la satisfacción de las empleadas al combinar la maternidad y el trabajo.
- Posiciona a la empresa como un referente en igualdad de género y responsabilidad social.

## ¿Qué debo considerar para instalar una Sala de Lactancia en un centro de trabajo?

Las salas de lactancia se constituyen como espacios adecuados e higiénicos, ubicados dentro de las fuentes de trabajo, con el objetivo de que las madres trabajadoras en periodo de lactancia, puedan amamantar a sus hijos o extraer leche materna teniendo a su disposición un lugar seguro para su resguardo.

Para poder establecer una sala de lactancia en el centro de trabajo es fundamental implementar los siguientes pasos:

- Designar a un coordinador para la implementación y funcionamiento de la sala.
- Desarrollar e implementar una política que erradique la discriminación hacia las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia.
- Llevar a cabo capacitaciones sobre la importancia y el respeto a la lactancia.
- Identificar y designar un lugar adecuado, privado e higiénico.
- Suministrar el lugar con los recursos o materiales necesarios (sillas, mesas, refrigerador, fregadero, agua potable, jabón, toallas, etc.).
- Implementar las Normas de Seguridad e Higiene.

# ¿Cómo se debe usar la sala de lactancia?

La responsabilidad del uso de la sala recae en el coordinador designado, el cual velará por su buen funcionamiento, cumpliendo las siguientes responsabilidades:

- Difundir entre los colaboradores sobre la existencia de la sala de lactancia.
- Identificar a las madres trabajadoras que se encuentran en periodo de lactancia.
- Verificar el buen uso y funcionamiento de la sala de lactancia.
- Elaborar e implementar un reglamento sobre el uso adecuado de la sala de lactancia.