

La OMS

Organización Mundial de la Salud

recomienda mantener la
lactancia materna exclusiva
durante los 6 primeros meses



En España, la baja por
maternidad sólo dura 16
semanas (4 meses)

A mamar!!

Madre
trabajadora

+

Lactancia
natural

=

DERECHOS

¿en convivencia

o

en conflicto?

CUANDO DIJE QUE NO QUERÍA
TENER HIJOS, ME PUSIERON
A PARIR...

...Y CUANDO DIJE QUE
IBA A TENER UNO, ME
ECHARON DEL TRABAJO



Madre trabajadora y lactancia natural, derechos en convivencia

- Del bebé a una crianza que priorice su salud y sus necesidades de desarrollo
- De la madre a amamantar a su hijo, si así lo decide, sin ser penalizada laboralmente
- De cada nueva familia a organizarse sin intromisiones irrespetuosas



derechos en convivencia



madre trabajadora
lactancia natural

En la búsqueda que hacen las sociedades por la igualdad de géneros...

¿no será hora de enfrentar el hecho de que las necesidades de hombres y mujeres no son iguales?

Chris Mulford, RN, IBCLC
Cordinador, Mujeres & Fuerza de Trabajo

Alianza Mundial pro Lactancia Materna
(World Alliance for Breastfeeding Action –WABA)



Los múltiples beneficios y el consuelo que las madres aportan a través de la **lactancia natural** son **recursos** que ...

la leche de fórmula artificial no tiene

los hombres no pueden aportar

los bebés no necesitan que les ofrezca
nadie más, si permiten hacerlo a su madre

La maternidad sin apoyos consume el tiempo y la energía de las mujeres, exponiéndonos a riesgos adicionales de vida y salud

Al no estar socialmente reconocido, el trabajo reproductivo se solapa con la presión de seguir “produciendo”, y con la culpa de no responder a las diferentes demandas:

estéticas, laborales, sexuales, de crianza...

AMAMANTAR y TRABAJAR
es posible, son nuestros
derechos...

y merecen el esfuerzo

Políticas públicas sobre conciliación de la vida familiar y laboral

Estatuto de los Trabajadores (Real Decreto Legislativo 1/1995 de 24 de marzo)

Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales

Real Decreto-Ley 11/1998 de 4 de septiembre

Ley 39/1999 de 5 de noviembre para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras

Real Decreto 1251/2001 por el que se regulan las prestaciones económicas del sistema de la Seguridad Social por maternidad y riesgo durante el embarazo.

**GUÍA SINDICAL
PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS
PARA LA REPRODUCCIÓN
EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA**



CCOO

***Ley Orgánica
3/2007 para la
Igualdad efectiva
de mujeres y
hombres***

**hacia la
corrección de la
desigualdad en el
ámbito de las
relaciones
laborales**

**La evaluación de riesgos
laborales de cada empresa
debe tener en cuenta los
riesgos específicos que la
actividad laboral puede
suponer para la salud de la
trabajadora**

embarazada

madre reciente



Existen normas nacionales e internacionales que prohíben o limitan la **exposición** de las **trabajadoras lactantes** a determinadas

sustancias
peligrosas

agentes
ambientales

condiciones
de trabajo



La empresa deberá
adaptar sus
condiciones, o el
tiempo de trabajo
para evitar el riesgo
para la lactancia

Medidas como la
no realización de:
trabajo nocturno,
turnos, guardias
prolongadas...



Entre tu i el teu fill existeix una relació
d'amor. Per tots dos, tria el millor.
Dóna-li l'alimentació més sana.

EL PIT NO TÉ HORARI

Dóna-li el pit a *demanda*. Deixa'l que
mami freqüentment, sense horaris. El
bebè té el seu propi temps. Oblida el
rellotge, el biberó i el xumet, i recorda
que el pit dóna molt més que llet: dóna
amor, consol, companyia, seguretat...

Si la adaptación no es posible o suficiente y el médico de cabecera de la trabajadora y los servicios médicos del Instituto Nacional de la Seguridad Social o de la Mutua certifican que hay **riesgo para la lactancia**, la empresa deberá **cambiar temporalmente de puesto de trabajo** a la trabajadora.

Cuando el cambio de puesto es imposible, la trabajadora pasará a la situación de **suspensión del contrato de trabajo por riesgo durante la lactancia natural**.

**La trabajadora tiene derecho a una
suspensión del contrato de trabajo por
riesgo durante la lactancia natural de un
menor de 9 meses**

**La Seguridad
Social abona la
prestación
económica a la
madre durante
ese periodo**



Permiso por lactancia -hasta los 9 meses-:

derecho a ausentarse *1 hora al día* para amamantar al bebé, en medio de la jornada laboral

si se prefiere retardar la hora de entrada o adelantar la de salida, el derecho de ausencia para la lactancia se reduce a media hora de (entrar media hora después o salir media hora antes del trabajo)



El colecho como herramienta

La hora de lactancia no se reduce aunque la madre tenga un contrato a tiempo parcial o reducción de jornada...

Pero una hora al día no mantendría la producción de leche, y dañaría el vínculo

En numerosos convenios ya se recoge la posibilidad de que la madre pueda acumular la “*hora de lactancia*”

Esas horas se suman en jornadas completas al permiso de maternidad, lo que permite incorporarse más tarde al trabajo



Muchas madres
optamos por
acumular todo el
tiempo posible,
sumando estos
días a los 4 meses
de baja y a las
vacaciones, para
acercarnos a los

6 meses que
recomienda la
OMS



**Tu també pots
donar el pit
i treballar**

No és fàcil separar-se del teu fill.
Ni tan sols per unes hores.
Si li dónes el pit, serà millor
per a tots dos.



empleo

Permiso de lactancia y negociación colectiva

Eva Silván

Trabajadora (1933), del artista ucraniano Kasimir Malevich.

LA SALA de lo Social del Tribunal Supremo ha dictado el 20 de junio de 2005 sentencia en el recurso 83/2004, confirmando la dictada por la Sala de lo Social de la Audiencia Nacional que declaraba conforme a derecho la cláusula del convenio colectivo de la empresa ALDEASA, S.A. que permite acumular, a opción de los trabajadores, el permiso de lactancia mediante el disfrute de un mes de permiso retribuido.

La Dirección General de Trabajo (DGT) había impugnado dicho convenio, por considerar que la mencionada cláusula infringía lo dispuesto

en el artículo 37.4 del Estatuto de los Trabajadores (ET), artículo 3. d) del Convenio número 3 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y artículo 10 del Convenio 183 también de la OIT, pues la finalidad del permiso de lactancia, según el criterio de la DGT, es la atención continuada del menor durante los nueve primeros meses y dicha finalidad no se podría cumplir si el permiso diario hasta los nueve meses del hijo o hija, se acumula en días completos.

El Tribunal Supremo, como ya hizo la Audiencia Nacional, ha co-

rregido la errónea interpretación de la DGT, al considerar que el permiso de lactancia regulado en el artículo 37 del ET: *“Es susceptible de admitir la mejora en el convenio y esto es, lo que han hecho las partes firmantes del convenio colectivo impugnado, en el uso y ejercicio legítimo de su autonomía colectiva, al permitir que al titular del derecho pueda voluntariamente optar por la acumulación de los permisos si, como consecuencia de sus necesidades, dicha acumulación garantiza mejor la protección y atención del recién nacido, que es precisamente*

Los derechos que hemos resumido aquí, son los **derechos mínimos**, por ello los convenios colectivos u otras normas pueden aumentarlos, nunca reducirlos.

Las trabajadoras públicas de algunas administraciones estatales y autonómicas tienen reconocidos más derechos que los aquí señalados

La reducción de jornada (y de salario) y la excedencia, implican una disminución de ingresos que no todas las madres se pueden permitir

Sobre todo si están criando solas (familias monoparentales), son inmigrantes, autónomas, empleadas de hogar...

**Los derechos actuales son
CONQUISTAS, herencias preciosas
que defender, y ampliar...**

**Nos corresponde a todos seguir
peleando:**

**facilidades en la empresa,
lactarios, flexibilidad, reciclaje
profesional...**

**corresponsabilidad en la
crianza, que no significa
hacer todos lo mismo,
sino según las
necesidades,
capacidades, y
características de cada
familia...**



posibles alternativas

www.bajapormaternidadseismeses.org

Los países más avanzados en materia de derechos de la mujer y de la infancia son también aquellos en los que la mujer juega un papel más relevante tanto laboral, como social y políticamente:

Suecia 64 semanas, Noruega 52, Dinamarca 50, Finlandia 44...) las ayudas y permisos por maternidad y paternidad se contemplan como una rentable inversión económica y de promoción de la salud, que redunda en toda la sociedad

www.bajapormaternidadseismeses.org

Boletín Oficial de las Cortes Generales con fecha 12 de Septiembre de 2006, número 429, página 18, se lleva a tramite admitir una:

Iniciativa Legislativa Popular con título:

“Proposición de Ley sobre aprobación de una norma para aumentar la baja por maternidad a seis meses”.

posibles alternativas

Acogerse a alguno de los supuestos que contempla la ley si el médico del Servicio Nacional de Salud valora que existe riesgo para la lactancia.

Llevar al bebé al lugar de trabajo durante la jornada laboral, lo que implica disponer de otra persona que lo traiga y lo lleve

Posibles alternativas

Reducir la distancia entre el centro de trabajo y el lugar donde esté el bebé para poder darle el pecho durante la hora de lactancia o los descansos

Cambiar de trabajo o renunciar a éste **temporalmente**, disfrutar de una excedencia o de una reducción de jornada transitoria renunciando a parte de los ingresos (y también de muchos gastos: niñera, guardería...)



Cómo mantener la lactancia materna, cuando se trabaja fuera de casa.

[Extracción, almacenamiento y transporte de la leche materna]

Extraer la leche en casa o en el lugar de trabajo (lactario, despacho, baño, garage...)

Familiarizar a la persona que se va a encargar del cuidado del bebé con el manejo de la leche materna antes de la reincorporación

Dar lactancia materna exclusiva durante el tiempo que la madre permanezca con el bebé (tardes, fines de semana, noches, etc.)

y ofrecer otros alimentos, apropiados para la edad del bebé, cuando la madre no está: arroz cocido, maíz, etc...



presión intereses comerciales

6 meses de Lactancia Materna exclusiva
ahorro aproximado de 450 a 800 € x niñ@

6 meses de lactancia artificial suponen la
elaboración, envasado, distribución
comercial, e inversión familiar en 30 kg de
preparados, biberones, papillas...

Peros, dudas, mitos, miedos, incorrección política...

¿esto es realmente tan importante?, muchas de nosotras fuimos criadas con biberón y...

¿durará tanto mi leche? ¿le alimentará > 4 meses?

¿la apuesta por la lactancia natural no es un paso atrás en las conquistas de la mujer trabajadora?

¿qué pasa con el padre? ¿amamantar es un deber?

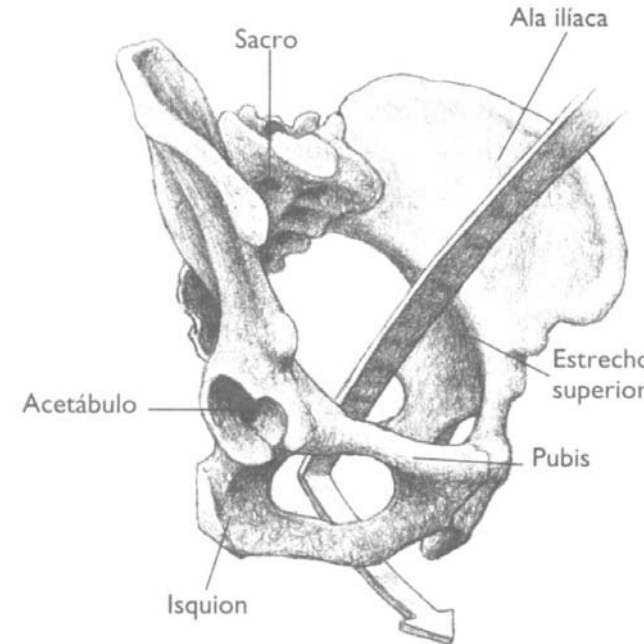
¿no se enmadrarán nuestros hijos?

dependencia necesaria

la evolución de nuestra especie hasta la bipedestación

el crecimiento del tamaño de la cabeza para albergar un cerebro más voluminoso hicieron el parto humano más complicado

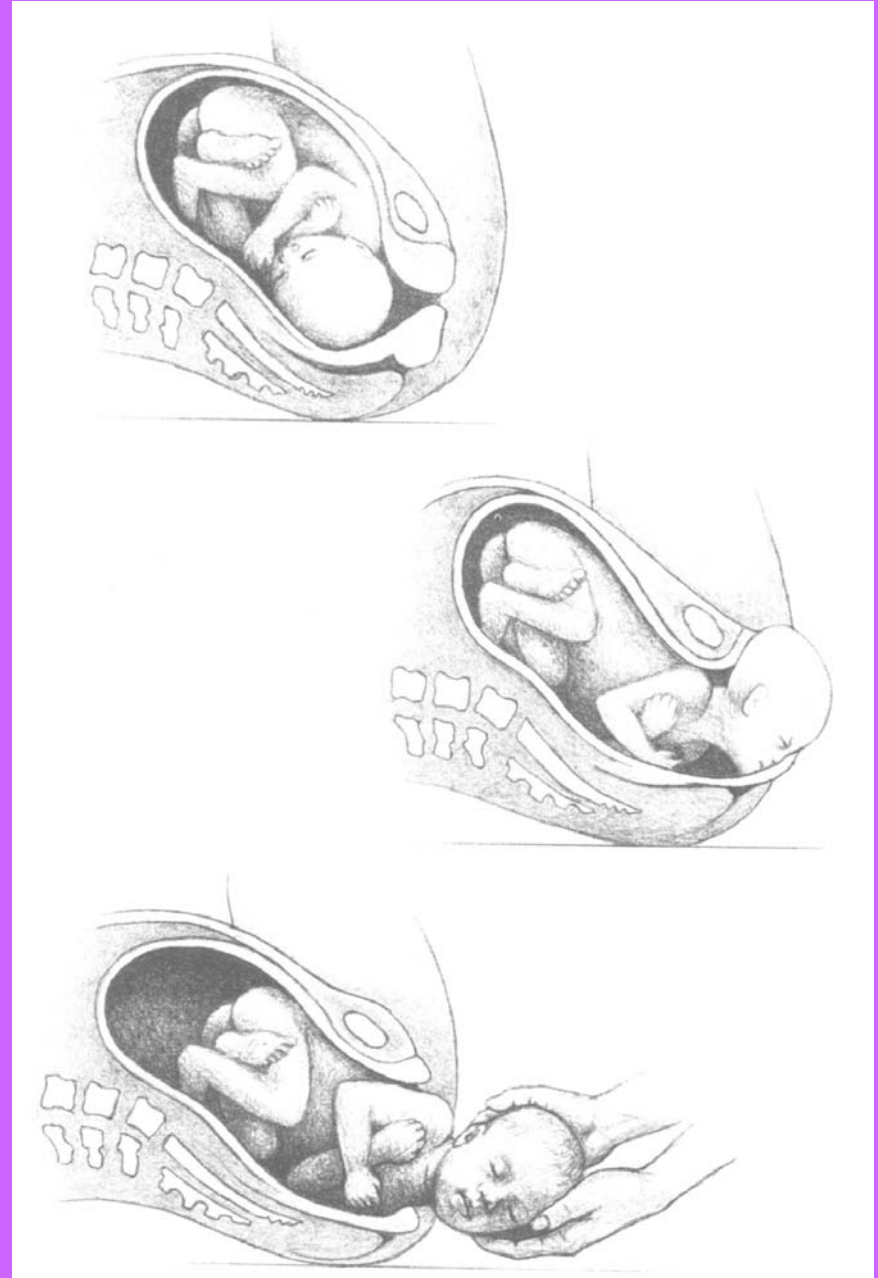
nuestros bebés nacen con un 25% de desarrollo cerebral, desarrollar el 100% supondría embarazos de 22 meses!!



Como el parto sería inviable, la naturaleza resolvió el problema adelantando el parto y concediendo una prórroga de entre 9 y 12 meses, los siguientes al nacimiento:

exterogestación

Durante este periodo de vinculación sensible, el contacto estrecho entre madre e hijo cumple una función fundamental para su desarrollo físico y psíquico





El mamífero humano es la más prematura y dependiente de las crías (movilidad, termorregulación, alimentación, inmadurez del sistema inmunológico...)

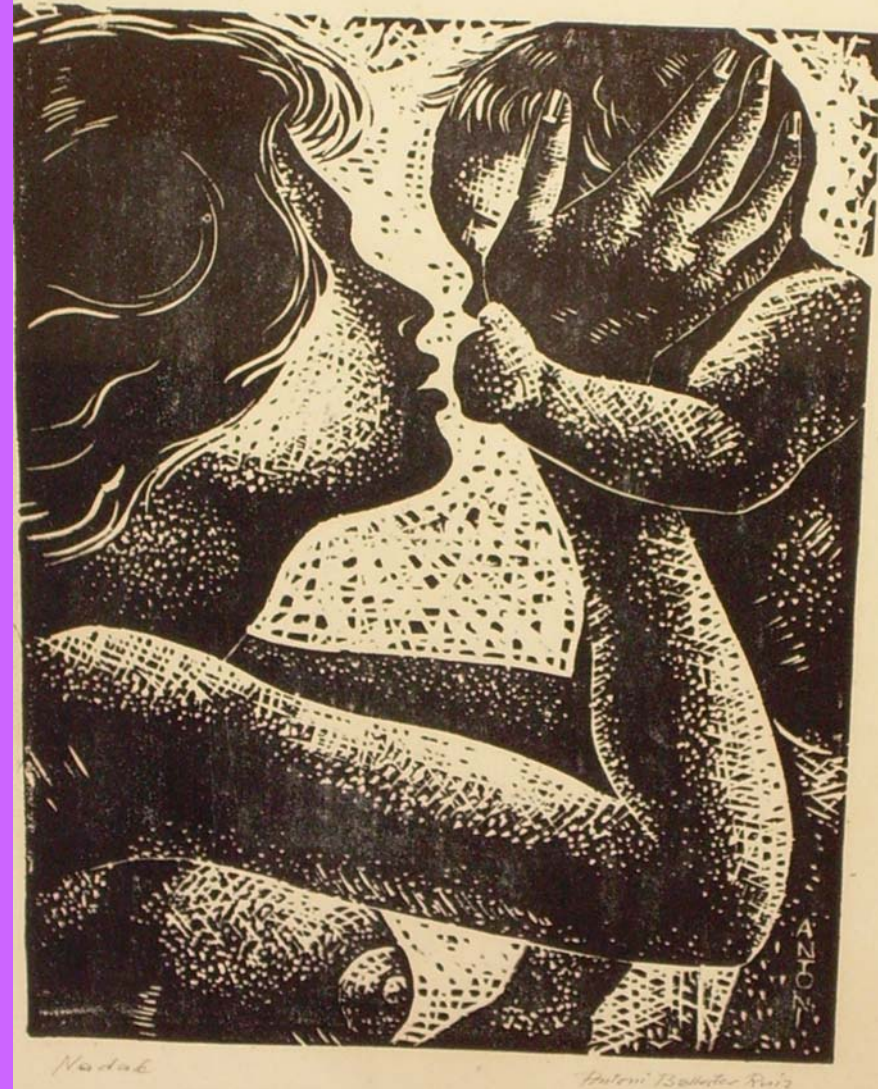
Carece de la madurez con la que nacen la mayoría de cachorros mamíferos, cuya autonomía les permite hasta caminar

la IMPRONTA es un sistema de recompensa:

determinados
comportamientos vitales
para la supervivencia de
la cría (y por tanto, de la
especie):

esconderla, lamerla,
amamantarla, cobijarla,
vigilarla...)

son recompensados con
placer (oxitocina,
prolactina, endorfinas)





Tras el nacimiento,
el estado hormonal
de la madre y la
cría aseguran la
reanudación del
VÍNCULO
amoroso, un apego
intenso creado en
el útero

su función es
mucho más
amplia que
la de nutrir
físicamente
al bebé



Aportes LM exclusiva y a demanda

bebé

**nutrición óptima,
+ desarrollo neuronal,
inmunoglobinas, protección obesidad,
infecciones respiratorias,
M Súbita,
apego seguro**

mamá

**^ autoestima, ecología,
espaciamiento embarazos,
prevención cáncer mama, osteoporosis,
recuperación peso madre, ahorro**

¿no es hora de hablar de los Riesgos LA...

Mantenimiento de los beneficios en la edad adulta

Reforzamiento del vínculo

Patrón de relaciones afectivas seguras, interdependientes, no destructivas

Necesidades cubiertas, autoestima fuerte, superación de etapas: brazos, gateo, deambulación...

Necesidades básicas de los bebés de 0 a 9 meses:

Durante los primeros nueve meses de vida extrauterina, las necesidades de los bebés continúan siendo prácticamente las mismas que eran satisfechas de manera directa en el vientre materno:

1º comunicación permanente (calor, cobijo, movimiento, ritmo...)

2º contacto permanente (piel con piel, ser tocado, acunado en brazos, contenido por otro cuerpo que lo delimita, le canta, lo balancea y lo sostiene)

3º alimentación permanente (posibilidad de succionar, ingerir y satisfacer el hambre, no sólo de leche)

sí, **permanentes**, y sí, en ese orden de prioridades...

Tarea apasionante, y árdua, por tanto...

**Recursos EXTERNOS de apoyo para el
mantenimiento de la lactancia**

Redes de apoyo previas al parto:

pareja, familia, madres con experiencia en LM...

Información fiable:

bibliografía específica sobre lactancia prolongada,
extracción y manejo de leche humana, convivencia
con sólidos...

Internet:

Foros acreditados, asociaciones pro lactancia (Amamanta, Sina, Mamantial, La mama d'Elx...) y organismos oficiales OMS, Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría, Página del hospital de Denia sobre lactancia y medicamentos

Talleres de lactancia en los Centros de Salud
(apoyo telefónico, madrinas de lactancia)

Voluntariado madre a madre en el Hospital La Fe

Legislación favorable: (asesoramiento en sindicatos, o en la web de Amamanta...)

recursos PROPIOS:

Confianza recuperada. Es absolutamente imprescindible para disfrutar de la lactancia (porque esto o se disfruta, o se va al carajo!!) que las madres recuperemos la confianza en nuestra capacidad innata para criar a nuestros hijos.

No hay más secretos que ofrecer al bebé el pecho que necesita y demanda, aunque el entorno hospitalario sea hostil (higienización, dificultad para el contacto de la piel, ritmos impuestos, pérdida de la cultura de la lactancia)

Si nos paramos a observar, si confiamos en el instinto vivísimo del bebé resulta sencillo descifrar sus señales de búsqueda... y si lo dejamos reptar, encontrará el pezón!!

Atrevámonos a vivir la lactancia como instrumento de empoderamiento femenino, y de fortalecimiento del vínculo madre-bebé, a pesar de la separación física.

Al llegar del trabajo muchos bebés resuelven la separación mamando...



...y muchas madres curamos las heridas de la culpa y el abandono, aunque sea voluntario, con la intensidad de cada reencuentro.



Esta charla ha sido totalmente fusilada de los libros que me dió tiempo a leer durante los tres años que amamanté a Mario,

de todo lo que me enseñaron las madres y niños del taller de Vilamarxant,

del cariño, el discurso y la escucha activa de Rosario, matrona, madre de madres...

...y de todas las desconocidas a las que agradezco sus fotos, dibujos, ideas y conceptos



... que tomo prestadas sin culpa, porque no media más ánimo de lucro que el de los bebés que vendrán.

bibliografía y webgrafía

Hospital Marina Alta de Denia (medicamentos compatibles con la lactancia materna) www.e-lactancia.org

Comité Lactancia Materna Asociación Española de Pediatría: www.aeped.es/lactanciamaterna/index.htm

Fundación LACMAT: www.lacmat.org.ar

Firmas ampliación baja maternal 6 meses: www.petitiononline.com/6mesbaja/petition.html

Anillo de lactancia: www.daol.info/ringmaker.php

Asociación El parto es nuestro: www.elpartoesnuestro.es

Organización Mundial de la salud OMS: www.who.int

bibliografía y webgrafía

IHAN Iniciativa Hospital Amigo de los Niños: www.ihan.org.es

Dormir sin llorar: www.dormirsinllorar.com

Crianza Natural: www.crianzanatural.com

Declaración sobre el llanto de los bebés: www.suenoinfantil.org

Dar de mamar: www.dardemamar.netfirms.com

Federación asociaciones apoyo lactancia materna:
www.fedalma.org

La Liga de la Leche: www.lalecheague.org/LanguEspanol.html

Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna (Foro de consultas)
www.amamanta.es

bibliografía y webgrafía

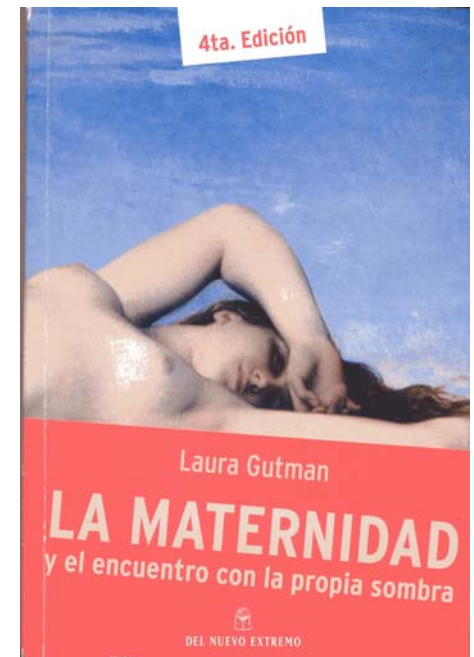
Fernández del Castillo, Isabel:

La revolución del nacimiento. ED, Granica

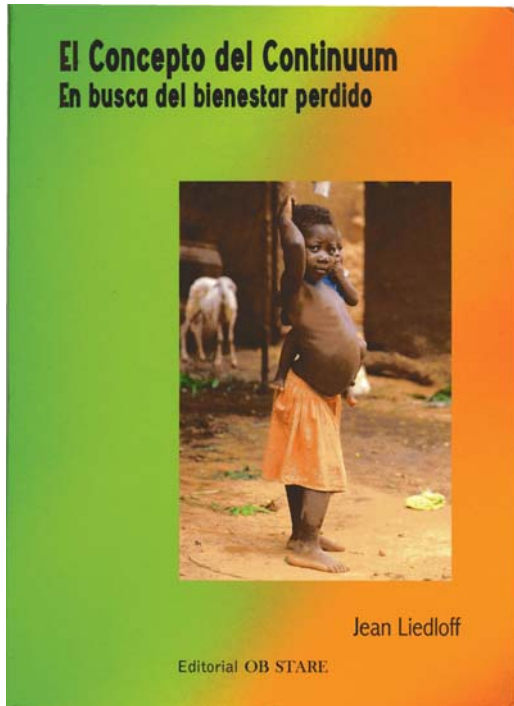


Guttman, Laura:

La maternidad y el encuentro con la propia sombra. ED del nuevo extremo



bibliografía y webgrafía



Liedloff, Jean:

El concepto del continuum, en busca del bienestar perdido

Castells, Maria y de Petersen, Mariana:

Las hijas de Hirkaní. Mujeres que escalaron montañas para combinar amamantar y trabajar

González, Carlos:

Bésame mucho; Mi niño no me come; Un regalo para toda la vida. ED Temas de hoy

Jové, Rosa: Dormir sin lágrimas

