

Apoye a sus empleadas lactantes: La lactancia beneficia a todos

Diversos estudios demuestran que dar el pecho es lo mejor para el bebé y lo más sano para la madre, ¿pero sabía usted que apoyar a las madres lactantes también es bueno para los negocios?

Apoyar a sus empleadas lactantes puede ahorrarle dinero.

- **Las empleadas lactantes faltan menos al trabajo.** Las ausencias de un día para cuidar de un hijo enfermo ocurren con la mitad de frecuencia con madres lactantes que con madres que les dan leche de fórmula a sus bebés.
- **La lactancia reduce los costos médicos.** La participación en un programa de apoyo a la lactancia en el trabajo puede producir unos ahorros anuales de \$240,000 en costos médicos. (Ver en el enlace que encontrará al final por el *Business Case for Breastfeeding*.)
- **La inversión en un programa de apoyo a la lactancia en el trabajo** puede tener los siguientes beneficios:
 - * Ahorros en gastos médicos
 - * Reducción de los índices de abandono del empleo
 - * Relaciones públicas positivas
 - * Empleados más productivos y leales

Ofrecer un apoyo básico a la lactancia es sencillo.

- **Intimidación para extraer le leche.** Esto puede hacerse en una oficina privada o en una sala dedicada a la lactancia, que tenga un enchufe, en la que las empleadas puedan extraerse la leche con una bomba durante la jornada laboral. No se debe pedir a las empleadas que extraigan la leche o amamanten en los baños.
- **Descansos flexibles.** Las madres lactantes necesitan extraer leche cada tres horas, dos o tres veces durante una jornada laboral normal. Se tarda unos 15 o 20 minutos en hacerlo, más el tiempo que lleva ir y volver de la sala de lactancia.
- **Educación.** Las empleadas valoran que se les ofrezca información en el trabajo. Poner a su disposición folletos, carteles, clases y otros recursos puede hacer más fácil la vuelta al trabajo.
- **Apoyo.** Las políticas de apoyo y una gerencia abierta sientan la norma del lugar de trabajo y comunican a los empleados el valor que tiene la lactancia. Esto servirá para que las empleadas se sientan más seguras de seguir dando el pecho después de volver al trabajo.



©2016 Carolina Global Breastfeeding Institute
<http://breastfeeding.unc.edu/>

¿Dónde puedo obtener más información?

El *Business Case for Breastfeeding* del Departamento de Salud y Servicios Humanos es un programa completo de apoyo a la lactancia para compañías, que incluye multitud de recursos. Puede descargarlo en www.womenshealth.gov/breastfeeding/government-in-action/business-case.html