

## RECOMENDACIONES PARA LAS EMPRESAS

- ✓ Proporcionar periodos de descanso para que las madres puedan amamantar a su hijo o extraerse leche.
- ✓ Disponer de espacios adecuados, íntimos y dignos para que las madres puedan amamantar o extraerse leche. Es recomendable que las empresas medianas y grandes (más de 50 empleados) dispongan de salas de lactancia dotadas adecuadamente.
- ✓ Facilitar otras opciones para compatibilizar lactancia y trabajo, como flexibilidad en los horarios de trabajo, jornada parcial, realizar parte del trabajo en casa, etc...
- ✓ Informar a las madres embarazadas y a todos los empleados de que existe esta política de apoyo a la lactancia materna en la empresa.

La creciente tendencia de prolongar la lactancia materna más allá del periodo de baja maternal, crea la necesidad de combinar lactancia y trabajo de una manera práctica y satisfactoria. Cuando una empresa facilita que las mujeres trabajadoras puedan mantener la lactancia materna de su hijo, está contribuyendo a potenciar los beneficios que la lactancia conlleva para el niño, la madre y para la propia empresa.

Colabora con nosotros, rellena la encuesta que encontrarás aquí



## ¿QUÉ SUPONE TRABAJAR EN UNA EMPRESA QUE **APOYE** LA LACTANCIA MATERNA?



Comité de Lactancia Materna de la  
Asociación Española de Pediatría





## SALAS DE LACTANCIA

- Área privada, limpia, con lavabo, cómoda, donde puede extraerse la leche e incluso amamantar a su hijo si la empresa lo permite.
- Sillas cómodas y una repisa o mesa para apoyar el sacaleches.
- Refrigerador pequeño para mantener el alimento del niño en buenas condiciones hasta que regrese a casa.
- Información escrita sobre extracción y conservación de la leche.

## BENEFICIOS PARA LA EMPRESA

- Mayor satisfacción y mayor grado de compromiso y fidelidad de las mujeres trabajadoras hacia su empresa.
- Menor absentismo laboral al mejorar la salud infantil y de la propia madre.
- Mayor tasa de regreso rápido al trabajo.
- Mayor rendimiento de las horas trabajadas.
- Menor pérdida de trabajadores cualificados por su maternidad.
- Mejora de la imagen corporativa como empresa responsable.

## BENEFICIOS PARA LA SOCIEDAD

- Promover la lactancia materna es una política prioritaria de salud pública que mejora la salud global y reduce el gasto sanitario al disminuir el riesgo de numerosas enfermedades.
- La lactancia materna ayuda a proteger a la naturaleza, ya que reduce la contaminación ambiental, no genera basura ni consume recursos, no necesita utilizar combustible, ni depredar al medio ambiente.

CON LA LACTANCIA MATERNA **TODOS GANAMOS**



## BENEFICIOS PARA EL NIÑO, LA MADRE Y SU FAMILIA

- Reducción del riesgo de diabetes, cáncer de ovario y cáncer de mama en la madre.
- Menos infecciones gastro-intestinales, otitis, infecciones respiratorias bajas severas, enterocolitis necrotizante y síndrome de muerte súbita del lactante.
- Reducción del riesgo de diabetes tipo 1 y 2, leucemia en la infancia, obesidad, dermatitis atópica y asma en niños y jóvenes.
- Menor absentismo laboral por parte de los padres al mejorar la salud infantil.
- Menos gastos familiares al ser la leche materna un recurso natural gratuito.
- Mayor estabilidad emocional de la madre al regresar a su trabajo.
- Mayor satisfacción personal materna con su empresa y compañeros.