unicef
para cada niño

Salas de lactancia en el lugar de trabajo

GUÍA PARA EMPRESAS



© Africa Studio/Shutterstock.com

La lactancia materna es clave para el desarrollo integral del niño, su madre y la sociedad

Salas de lactancia en el lugar de trabajo

GUÍA PARA EMPRESAS

UNA GUÍA CON RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR UNA SALA DE LACTANCIA EN LA EMPRESA

En las últimas décadas se comprobaron científicamente los beneficios de la lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del bebé y luego junto a una alimentación complementaria saludable y segura hasta los 2 años o hasta que la familia lo decida.

La lactancia materna es clave para el desarrollo integral del niño, su madre y la sociedad, y como consecuencia, todos somos responsables de colaborar, proteger y promover que esto suceda en las mejores condiciones.

A través de este material, realizado con asesoramiento técnico del equipo de lactancia materna del Área Programática Salud de la Niñez del Ministerio de Salud, queremos brindar a las empresas recomendaciones para la implementación de una sala de lactancia en la empresa teniendo en cuenta la ley 19.530 de salas de lactancia materna, así como informar acerca de los beneficios de la lactancia para todos los actores involucrados: niño, mujer, empresa y sociedad.

Buscamos promover lugares cómodos, prácticos e higiénicos, que estimulen la extracción en el horario laboral, y sensibilizar sobre la importancia de la lactancia materna en un entorno que apoye a la mujer y a la familia.

Su empresa puede tomar este compromiso por la lactancia materna en el lugar de trabajo y contribuir activamente, protegiendo y promoviendo el derecho de las mujeres, los niños y las niñas a la salud. Es necesario que cada uno, desde sus posibilidades, aporte a esta causa que nos involucra a todos por igual.

Gracias por ser parte de este cambio.

Luz Angela Melo
Representante de UNICEF Uruguay

CAPÍTULO 1
BENEFICIOS de la lactancia materna
PÁG. 4

CAPÍTULO 2
SALAS de lactancia
PÁG. 10

CAPÍTULO 3
CASOS Y TESTIMONIOS de salas de lactancia en centros de trabajo
PÁG. 20

Amamantar es la manera natural y más saludable de alimentar a un bebé desde el nacimiento. Ninguna leche de sustitución puede competir con lo que la leche materna aporta en nutrientes, anticuerpos, posibilidades de apego, vínculo y estimulación.

Sus beneficios se manifiestan desde el primer contacto del niño con el pecho de la madre y favorecen al bebé, a su madre y a la relación entre ambos.

Idealmente los bebés necesitan seis meses de lactancia materna exclusiva, es decir, sin otros alimentos líquidos, y continuar amamantando, con el agregado de otros alimentos, hasta los 2 años de edad o más. Para ello, las mujeres que trabajan deben encontrar en su empresa y compañeros de trabajo el apoyo y la comprensión necesarias que le permitan continuar con la lactancia materna.



© UNICEF/UNO202888/Serbia

1

BENEFICIOS
de la lactancia materna

Beneficios para la empresa 6
Beneficios para la madre y el niño 8
Beneficios para la sociedad y el medio ambiente 9



© UNICEF/UN0202889/Serbia

1.1

Beneficios para la empresa

La instalación de una sala de lactancia tiene grandes beneficios económicos y humanos.

La implementación de una sala o espacio de lactancia genera una mayor satisfacción laboral porque:

- Permite una combinación más equilibrada entre la lactancia y el trabajo.
- Mejora el estado emocional de la mujer lactante trabajadora durante la jornada laboral y en su vida en general.
- Aumenta el sentido de pertenencia y compromiso de la mujer lactante a la empresa.

[1] Cohen, R.; Mrtek, M. B.; Mrtek, R. G. (1995): *Comparison of Maternal Absenteeism and Infant Illness Rates among Breast-feeding and Formula-feeding Women in Two Corporations*. Recuperado de: <http://bit.ly/2LayVX3>.

- **Mejora sustancialmente la salud de la madre y su hijo**, ya que reduce hasta un 35 % las enfermedades de ambos durante los primeros 12 meses.[1]
- **Mejora la imagen corporativa de las empresas**, pues da cuenta de que se ocupan del bienestar y la salud de las mujeres trabajadoras y sus familias.
- **Reduce la cantidad de permisos para asistir a consultas médicas**, tanto para la madre como para el niño, y de licencias para cuidados por enfermedad.
- **Reduce el ausentismo de la madre,** lo que puede traducirse entre un 30–70 % menos de faltas.[2]
- **Aumenta la retención de las trabajadoras** al sentirse más apoyadas por la empresa. En el caso de EE. UU., «las empresas que poseen programas de apoyo a la lactancia logran un 94,2 % de retención de su personal, contra un 59 % de promedio nacional».[3]
- **Disminuye la rotación del personal calificado**. Este punto se traduce en ahorro por parte de la empresa a la hora de seleccionar y capacitar nuevos trabajadores.

Los hijos de madres que trabajan siete horas o más, así como los niños de hogares con mayor ingreso económico, tienen el doble de chance de no ser alimentados en forma exclusiva con leche materna hasta los 6 meses.



© UNICEF/UN0202886/Serbia

Incrementa el rendimiento de la trabajadora durante la jornada laboral al sentirse más motivada y contenida para realizar sus actividades.

Favorece la reincorporación al trabajo luego de la licencia maternal y reduce las licencias extraordinarias destinadas al cuidado del bebé.

Logra mayor satisfacción de las trabajadoras al poder combinar el trabajo con la maternidad, en este caso expresado por la continuación de la lactancia materna.

El personal se siente reconocido, respetado y apoyado como madres y padres.

[2] Ibídem.
[3] AECID, OPS (2011): *Folleto para empresarios. Lactancia y Trabajo*, p. 2.

1.2

Beneficios para la madre y el niño

Para el niño

- **La leche materna protege al niño de enfermedades infecciosas**, por lo que se enferma menos o con menor gravedad. Así también disminuye el riesgo de alergias y de otras enfermedades del sistema inmune.
- **Se ha comprobado su rol fundamental en la prevención de enfermedades no transmisibles**, tales como obesidad y sobrepeso, hipercolesterolemia, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares; y que es una de las prácticas que ayudan a prevenir la muerte súbita del lactante.
- **Amamantar favorece el vínculo afectivo entre la madre y el niño**, refuerza los lazos familiares y se ha estudiado que previene situaciones de violencia y maltrato.

En la leche materna el niño encuentra todos los elementos nutritivos que necesita en su justa medida y temperatura, ya que esta se adapta a las necesidades del niño a lo largo de su crecimiento y desarrollo.

La leche materna posee componentes bioactivos irreproducibles en otros productos, por lo que no es sustituible por preparados para lactantes u otras leches, ya que son significativamente diferentes en su composición.

Por todo esto es muy importante que una vez que la mujer retoma su trabajo, el niño pueda seguir siendo alimentado con la leche extraída, ya que es preferible a cualquier tipo de alimentación artificial.

› Si en los primeros 6 meses la alimentación del bebé es interferida por algún otro alimento, pueden darse situaciones adversas para su salud y crecimiento, además de reducir la cantidad de leche materna que consume.

Para la madre

- **Ayuda a una rápida recuperación luego del parto**; disminuye el riesgo de hemorragias y, a largo plazo, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer de mama u ovario, así como la osteoporosis.
- **Mejora el perfil metabólico, así como el colesterol**.
- **Reduce el riesgo de contraer anemia.**



© Lopolo/Shutterstock.com

Si bien en Uruguay la mayoría de los niños inician la lactancia al momento de nacer (98,4 %), solo el 35,6 % amamanta de forma exclusiva a los 6 meses de vida.[4]

[4] RUANDI, UNICEF (2011). *Encuesta nacional sobre estado nutricional, prácticas de alimentación y anemia 2011*. Montevideo, RUANDI, UNICEF, MSP, MIDES.

Beneficios para la sociedad y el medio ambiente

1.3

- **La leche materna siempre está disponible y al alcance de cualquier economía**. Ofrece ventajas que no pueden ser replicadas por ninguna otra forma de alimentación. Sin embargo, muchas veces, las prácticas de lactancia se ven afectadas negativamente por variables como la comercialización y la promoción de la industria de sucedáneos de la leche materna.
- **Favorece el ahorro familiar**, ya que no requiere gastar en la compra de preparados, al igual que en costos médicos, puesto que los niños se enferman menos.
- **La leche materna es un recurso natural, renovable y sustentable**, que no genera residuos y es producido sin gasto de energía ni contaminación, colaborando así con el cuidado del medio ambiente.



© Africa Studio/Shutterstock.com

2
SALAS
de lactancia

Salas de lactancia: derecho y obligación 12
¿Cómo debe ser una sala de lactancia? 14
Ubicación, accesibilidad y privacidad 16
Mobiliario e insumos 17
Iluminación, ventilación e higiene 18
Opcionales 19



Un **área exclusiva y acondicionada** para que las madres amamanten a sus hijos, se extraigan leche y puedan conservarla adecuadamente.

© KPG Ivary/Shutterstock.com

2.1

Salas de lactancia: derecho y obligación

Desde agosto de 2017 Uruguay cuenta con la ley 19.530 que obliga a organizaciones públicas y privadas a tener salas de lactancia.[5]

El Ministerio de Salud es el encargado de registrar oficialmente las salas de lactancia, así como de asesorar técnicamente a las empresas en cuanto a sus aspectos sanitarios. En tanto que el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social será responsable de la inspección de estas, en el marco de la generación de condiciones laborales adecuadas, y de la implementación de sanciones.

En la implementación de una sala de lactancia se debe considerar:


UBICACIÓN


ACCESIBILIDAD


MOBILIARIO


INSUMOS

[5] Ley N. º 19.530. Aprobación de la instalación de salas de lactancia materna. Disponible en: <http://bit.ly/2LbCfln>.

¿Qué es una sala de lactancia?

Según describe la ley, se trata de un área «exclusiva y acondicionada» para que las madres amamanten a sus hijos, se extraigan leche y puedan conservarla adecuadamente.

¿Quiénes están obligados a tener salas de lactancia?

Las instituciones donde «trabajen o estudien veinte o más mujeres o trabajen cincuenta o más empleados» (según el artículo 2.°).

Por otra parte, el artículo 4.° de dicha ley establece que en los casos en que «[...] los organismos, órganos y las instituciones públicas y privadas que no registren el número de empleados y estudiantes establecido en el artículo 2.° [...], pero que cuenten con al menos una mujer en período de lactancia, deberán asegurar los mecanismos que garanticen el uso de un espacio destinado a amamantar, extraer o almacenar y conservar la leche materna».

¿Qué debe garantizar una sala de lactancia?

Las salas de lactancia «deben garantizar la privacidad, seguridad, disponibilidad de uso, comodidad, higiene y fácil acceso de quienes las utilicen» (según el artículo 3.°).

› Se recomienda a las instituciones hacer campañas de sensibilización y de formación sobre la importancia de apoyar a las mujeres que están amamantando.



© Oksana Kuzmina/Shutterstock.com



ILUMINACIÓN



VENTILACIÓN



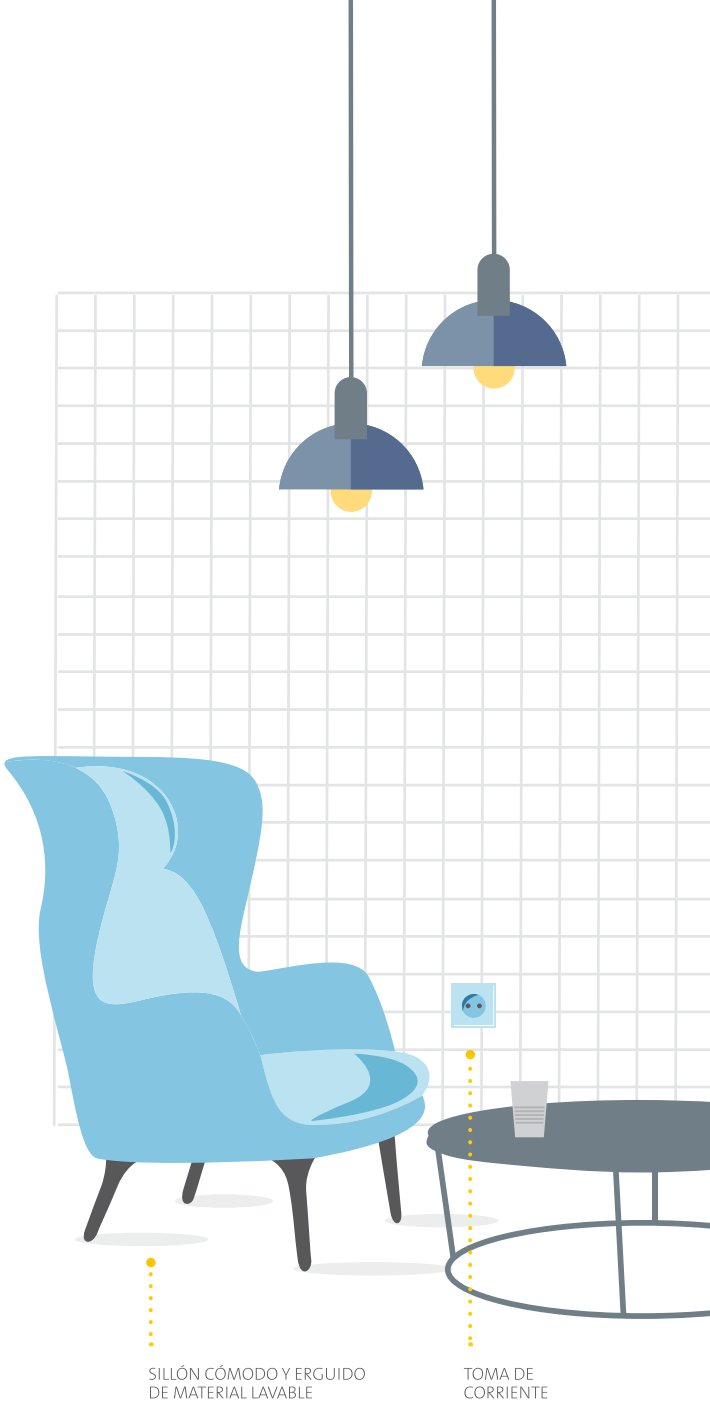
HIGIENE

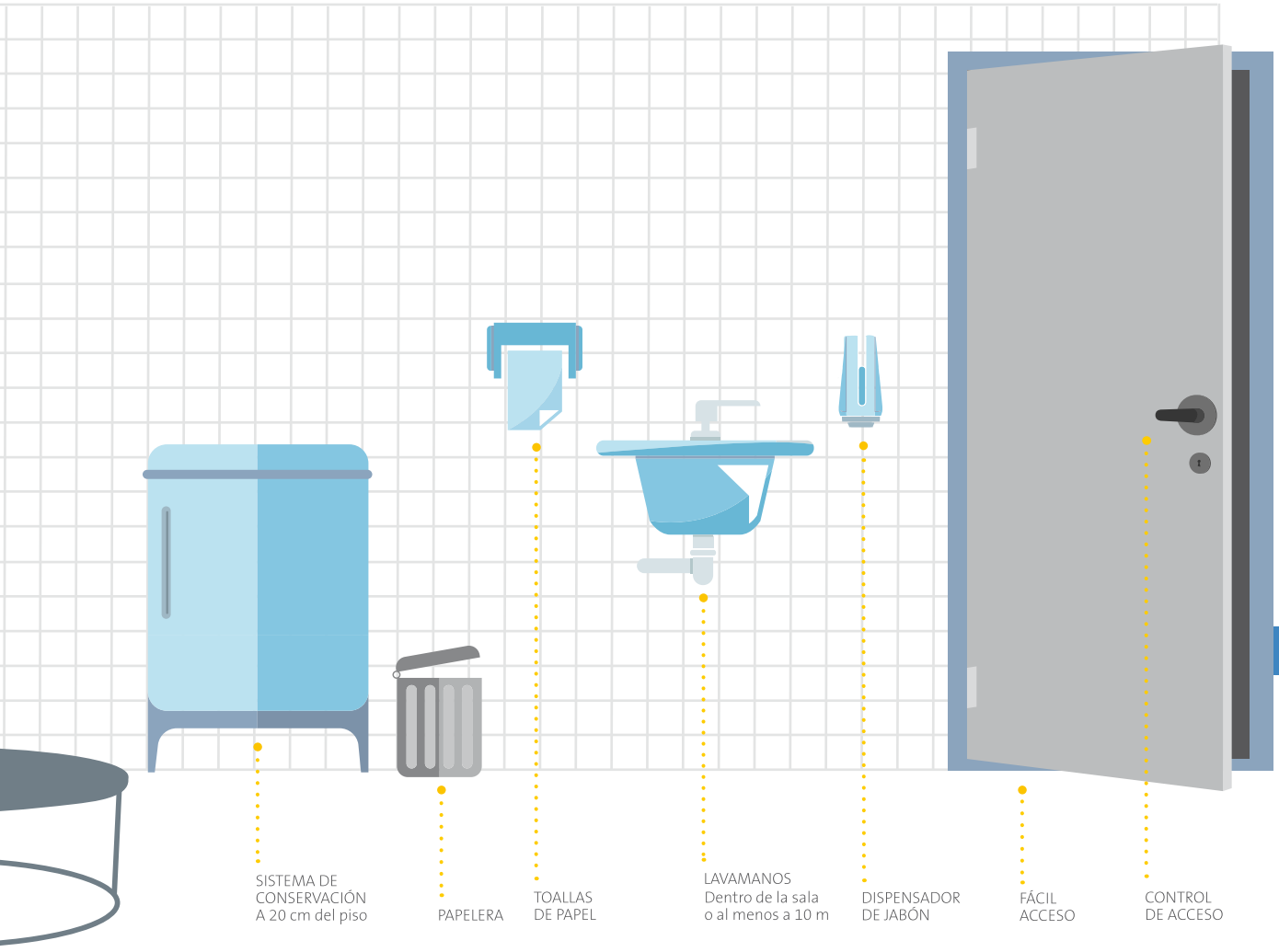
De acuerdo a la ley 19.530 las empresas públicas y privadas y los centros educativos públicos y privados deberán registrar su sala o espacio de lactancia mediante un trámite en línea. Este registro, que es de carácter obligatorio y único a nivel de todo el territorio nacional, no tiene costo y completarlo requiere muy pocos minutos. Por consultas puede contactarse a: **coordinacionlactancia@msp.gub.uy**

2.2 ¿Cómo debe ser una sala de lactancia?

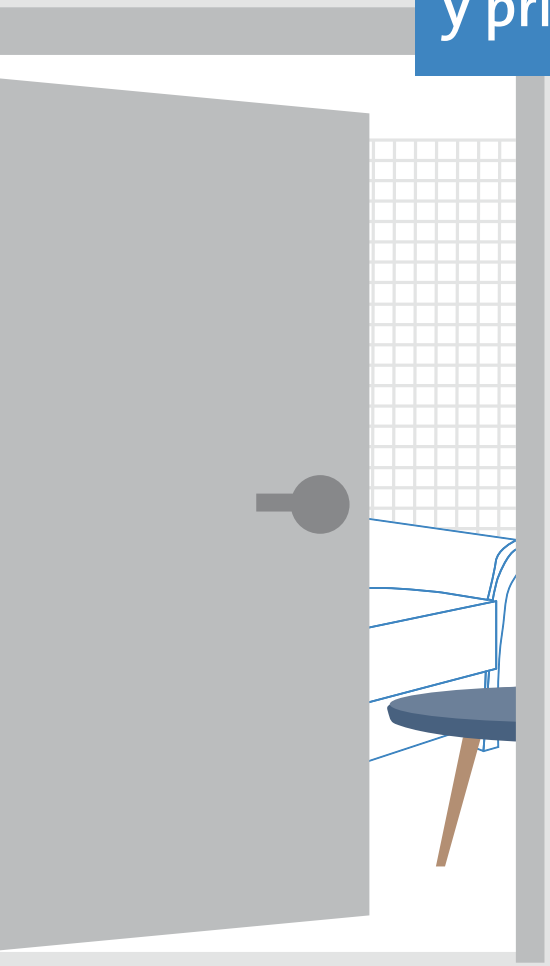
Tomando como referencia la reglamentación de la ley 19.530, una sala de lactancia, desde su concepción, debe ser un espacio para la comodidad y la privacidad de la mujer. Es importante que se trate de un lugar confortable, apropiado e higiénico.

Su función principal es que se encuentre acondicionado para el correcto uso de las madres a la hora de extraerse leche durante la jornada laboral y para conservarla correctamente.




SISTEMA DE
CONSERVACIÓN
A 20 cm del piso
PAPELERA
TOALLAS
DE PAPEL
LAVAMANOS
Dentro de la sala
o al menos a 10 m
DISPENSADOR
DE JABÓN
FÁCIL
ACCESO
CONTROL
DE ACCESO

2.3 Ubicación, accesibilidad y privacidad



Según la mencionada ley es requisito que la sala de lactancia esté ubicada en un área física independiente, con acceso directo, distanciada de los servicios higiénicos, pero cercana al espacio de trabajo.

También se exige que garantice la privacidad, por lo tanto, las aberturas deben cerrar correctamente y deberá haber elementos que impidan la visibilidad hacia adentro.

- Se sugiere que el espacio tenga completa disponibilidad durante la jornada laboral, además de una clara señalización dentro y fuera de la sala.
- Es necesario tener en cuenta para la ubicación del espacio mantener distancia respecto a los lugares donde se manejan sustancias tóxicas o haya depósito de residuos.
- Se propone que la sala cuente con un control de acceso exclusivo para mujeres en período de lactancia y personal de limpieza. Para ello se puede utilizar una puerta con cerradura o control electrónico. Al mismo tiempo, es ideal generar un registro de quiénes utilizan la sala, durante cuánto tiempo y otras observaciones que se consideren pertinentes.

2.4 Mobiliario e insumos

El mobiliario de la sala de lactancia es fundamental desde el aspecto práctico; no solo por su utilidad, sino también por las características necesarias para su higiene.

- Lo ideal es que la sala cuente en su interior con una superficie pensada para la limpieza de manos y con los insumos necesarios para esto (agua potable, jabón líquido, dispensador, alcohol en gel y toallas de papel). Preferentemente, las canillas deben poder dispensar agua sin utilizar las manos, es decir, de forma automática.
- Con el fin de conservar la leche materna hasta que la madre la retire y se la lleve al niño, es necesario tener disponibilidad de un sistema de conservación de frío que, en orden de preferencia, puede ser: *freezer*, congelador o heladera para uso exclusivo de la sala. Este equipamiento deberá estar a 20 cm del piso para asegurar una adecuada higiene.
- Será necesario contar con silla con respaldo o sillón cómodo, preferentemente individual, de un material que permita que sea lavado y desinfectado con facilidad.
- Se deberá contar con una papelera con tapa y movimiento a base de pedal, preferentemente lisa y de acero inoxidable, para posibilitar una mejor desinfección.
- Se deben tener en cuenta tomacorrientes para todos los artefactos electrónicos, incluyendo enchufes cercanos a los sillones, pensados para los extractores eléctricos.
- Se prohíbe la publicidad o promoción directa o indirecta (afiches, objetos, regalos, información dirigida a mujeres y familias) de empresas o laboratorios que fabriquen, distribuyan o comercialicen de alguna manera sucedáneos de la leche materna, respetando así el Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna.

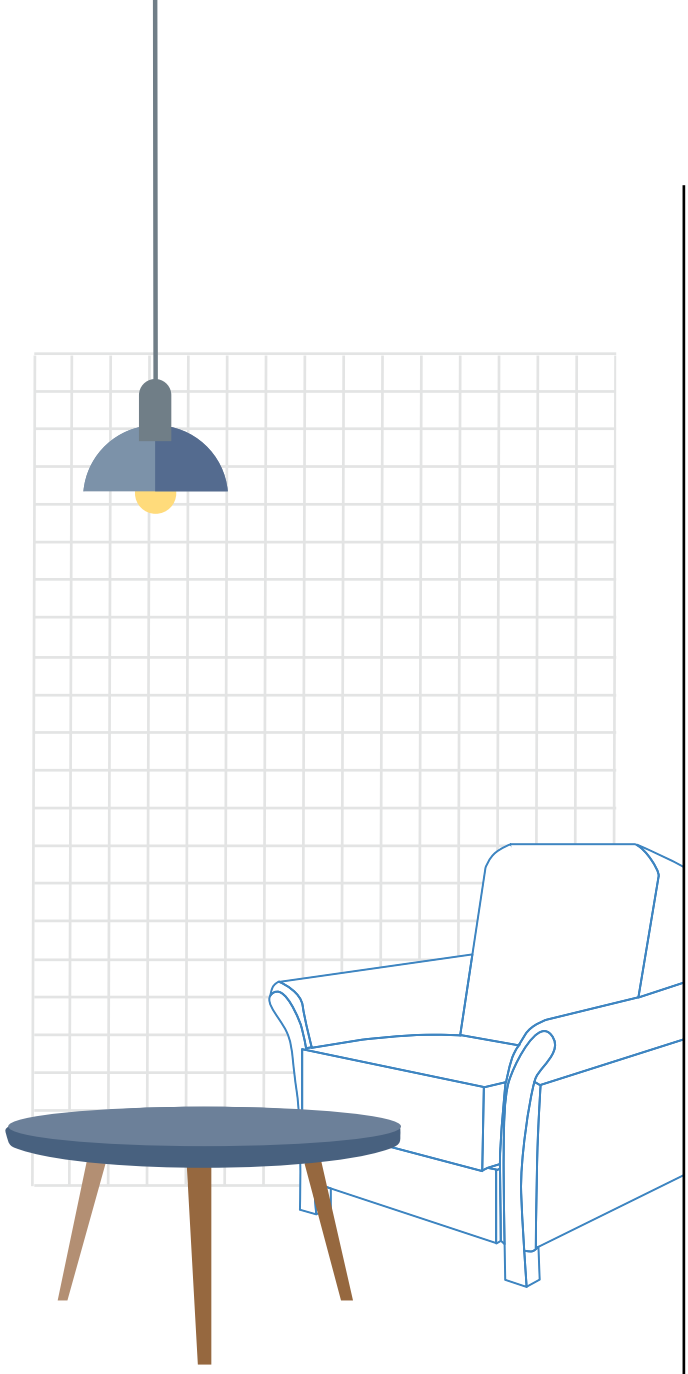
2.5 Iluminación, ventilación e higiene

La iluminación y la ventilación son elementos importantes a la hora de generar un ambiente cálido y confortable. La higiene es fundamental para el manejo de la leche materna, que es un alimento delicado.



Debe proveerse lo necesario para que todas estas actividades puedan desarrollarse con normalidad y seguridad.

- La iluminación se prefiere natural, pero en caso de que no sea posible por las características del espacio, se deberá proveer iluminación artificial adecuada y ventilación y calefacción acorde a las necesidades. Se recomienda el uso de equipos de aire acondicionado para mantener adecuados niveles de temperatura.
- La limpieza debe realizarse con productos formulados para industrias alimentarias, inodoros y de uso exclusivo para la sala de lactancia. De ser necesario, se puede contar con un protocolo de limpieza elaborado por el Ministerio de Salud.
- Es preferible que todos los muebles tengan superficie lisa. Las rugosidades pueden llegar a comprometer la limpieza absoluta de los materiales. Se sugiere evitar la madera o cualquier material que no pueda ser lavado (alfombras, cortinas de tela u otros elementos que atraigan polvo).
- Es ideal que los techos, paredes, divisorias y pisos sean lisos y/o revestidos o pintados, sin puntos de acumulación de suciedad, y aptos para ser lavados y desinfectados de forma eficiente.



2.6 Opcionales

Algunos aspectos de las salas de lactancia no son exigidos por la ley, pero ayudan a favorecer y apoyar a las madres en esta etapa tan importante.

- Disponibilidad de una biblioteca con libros, guías, folletería y cartelería con información sobre el embarazo, primera infancia, lactancia, entre otras temáticas relacionadas. Por motivo de higiene, sería conveniente que la biblioteca fuera cerrada.
- Es recomendable invitar a las madres a que colaboren con la ambientación de la sala como forma de apropiarse y facilitar la relación con el espacio.
- La empresa puede proveer un sistema de extracción, aunque no se trate de un requisito formal.
- La empresa puede suministrar a la trabajadora las conservadoras con gel *pack*, así como frascos de vidrio y tapa plástica, para trasladar la leche extraída.



© UNICEF/2012/La Rosa

3

CASOS Y TESTIMONIOS

de salas de lactancia en centros de trabajo

En Uruguay hay empresas que cuentan hace algunos años con salas de lactancia en sus instalaciones.

A continuación, presentamos cinco testimonios de empresas.

El 35 % de las empresas en Uruguay cuenta con una sala de lactancia en sus instalaciones.[6]

[6] Según empresas que respondieron la encuesta de la publicación *¿Qué están haciendo las empresas por los niños en Uruguay 2017?*, realizada por UNICEF junto con Deloitte.



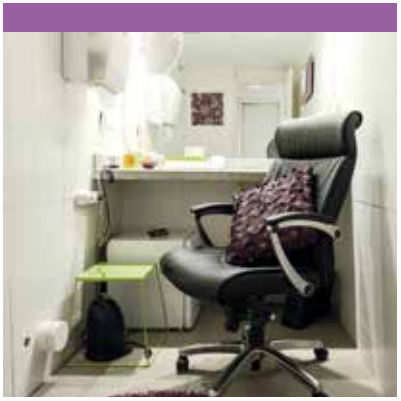
EMPRESA:
Banco de Seguros del Estado

El BSE inauguró su sala de lactancia en 2016, apoyado por el Banco de Previsión Social (BPS) y en coordinación con integrantes del sindicato y la empresa.

Según palabras de Malena Amarillo, usuaria de la sala, antes de existir el espacio muy pocas mujeres se extraían leche en el horario laboral. Desde que se instaló la sala, la mayoría de las funcionarias que se reintegran en el medio horario, hacen uso de ella. Las usuarias perciben el apoyo institucional a través de la facilitación del espacio y del tiempo indicado, así como al cubrir las necesidades implicadas en el período de lactancia.

Además, ofrecen a las mujeres lactantes talleres y capacitaciones –abiertas a todos– y cajas isotérmicas en calidad de préstamo para transportar la leche del trabajo a la casa.

Las próximas acciones del BSE en torno a la lactancia materna estarán enfocadas en involucrar a aquellas personas que no están tan empapadas en la temática, por ejemplo, quienes no son madres o no participaron del proyecto de las salas de lactancia.



EMPRESA:
Deloitte

La oficina de Deloitte ubicada en Ciudad Vieja, en Montevideo, cuenta con una sala de lactancia desde 2012.

A partir del 2012, la firma diseñó en sus oficinas un espacio exclusivo para las actividades vinculadas a la lactancia materna de sus profesionales. Según Cecilia Marino, Gerente Senior de Talento, el principal objetivo de la creación de la sala es brindar a las madres un espacio único, agradable, tranquilo, cómodo e higiénico para que realicen la extracción y conservación de la leche durante la jornada laboral en el período de lactancia. La sala posee el mobiliario adecuado para que se pueda realizar esta tarea cómodamente y con total intimidad: dispone de sillón, mesa, heladera pequeña, calefacción, pileta e implementos para la higiene, revistas y música. Esta iniciativa contribuye a hacer más cálido y confortable un momento muy especial para las madres de la firma y les permite continuar con esta práctica una vez reintegradas a la dinámica laboral.



EMPRESA:
El Observador

En 2012 El Observador inauguró su sala de lactancia.

Para atender al creciente número de mujeres embarazadas que formaban parte del equipo, y con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las trabajadoras lactantes, en agosto de 2012 El Observador inauguró su sala de lactancia.

La posibilidad de brindar a las mujeres lactantes un espacio cómodo para que puedan continuar con la lactancia una vez reintegradas a su trabajo ha mejorado las condiciones laborales y el desarrollo de sus tareas. Para la empresa «es reconfortante que el personal esté contento, cómodo, tranquilo de venir a trabajar y que se sienta querido y acompañado en esa etapa», expresó Micaela Piñón, responsable de Recursos Humanos.



EMPRESA:
L'Oreal Uruguay

Desde 2008 L'Oreal Uruguay cuenta con una sala de lactancia en sus instalaciones.

Esta iniciativa surgió a partir de un programa social que implementa la empresa a nivel mundial, con el que se busca mejorar la calidad de vida de sus trabajadores.

Según Cecilia Aramburu, del equipo de Recursos Humanos de L'Oréal, las madres que utilizan la sala saben que tienen «un espacio que está acondicionado (para la extracción), un lugar de tranquilidad, [...] que nadie las va a molestar, que es para ellas».



EMPRESA:
Unidad Coronaria Móvil

En la casa central de UCM se inauguró la sala de lactancia en 2012, que surgió por la iniciativa conjunta de representantes del sindicato y la empresa.

Además de la sala principal, UCM prevé espacios temporales de lactancia en sus centros médicos cuando así se requiera.

Tener la posibilidad de brindar a la madre el acompañamiento, el espacio y la tranquilidad en esta etapa de su vida y colaborar para que el regreso al trabajo sea lo menos complejo posible, ha sido un cambio positivo para la empresa.

En palabras de Paula Barrera, coordinadora de Responsabilidad Social, «para las mujeres [la extracción en el trabajo] implica una armonización en su vida personal y profesional, tener ese espacio de acompañamiento en la empresa genera que las usuarias se sientan más contenidas en su vuelta a la vida laboral.

Referencias

AECID, OPS (2011). *Folleto para empresarios. Lactancia y Trabajo*.
Disponible en: <bit.ly/OPS_Lactancia_trabajo>

COHEN, R.; MRTEK, M. B.; MRTEK, R. G. (1995). *Comparison of Maternal Absenteeism and Infant Illness Rates among Breast-feeding and Formula-feeding Women in Two Corporations*.
Disponible en: <http://bit.ly/2LayVX3>.

Ley N.° 19.530. Aprobación de la instalación de salas de lactancia materna.
Disponible en: <http://bit.ly/2LbCfln>.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. Norma Nacional de Lactancia Materna 2017, ordenanza ministerial n.° 62/2017, Montevideo, 19 de enero de 2017.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (2017). «Manual Práctico de Lactancia Materna: contenidos técnicos básicos para la consejería en lactancia materna, para el equipo de salud», en: Norma Nacional de Lactancia Materna (en línea), Montevideo: UNICEF, MSP, RUNADI.
Disponible en: <http://bit.ly/2rx75PE>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1981): *Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna*.
Disponible en: <http://bit.ly/2udycR7>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (2014). Plan de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia.
Disponible en: <https://bit.ly/2K5SmQM>.

Proyecto de ley Comercialización de sucedáneos de leche materna, Carpeta n.º 2062, repartido n.º 702. 2017.

RUANDI, UNICEF (2011). *Encuesta nacional sobre estado nutricional, prácticas de alimentación y anemia 2011*. Montevideo, RUANDI, UNICEF, MSP, MIDES.

UNICEF (2016). *Guía práctica: Lactancia materna en el lugar de trabajo para empresas e instituciones medianas y grandes*. México.
Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/spanish/guialactancialess.pdf>.

Nota: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar, en algunos casos, los términos generales *el bebé* o *el niño*, sin que ello implique discriminación de género.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
Br. Artigas 1659, piso 12
CP 11.200 Montevideo, Uruguay
Tel: +598 24030308
Correo electrónico: alianzascorporativas@unicef.org
Web: www.unicef.org/uruguay

Agosto de 2018

UNICEF Uruguay

unicef

Ministerio de SALUD