

¡La Lactancia Materna En El Trabajo- Trabajemos Juntos



UN TOOLKIT PARA LA COMUNIDAD DEL CONDADO DE KITTITAS-2023



Tabla de contenidos:

EL Objetivo.....	3
La Ley.....	4
Publicaciones en redes sociales.....	6
Fotos	10
Recursos para imprimir	12
Recursos	13

EL Objetivo

Este kit proporciona material impresa, publicaciones en redes sociales, y materia educativa sobre adaptaciones en el trabajo para lactancia materna/ expresión de leche materna. El objetivo de este kit es educar empleadores, empleados, y familias sobre expresión de leche materna en el trabajo.

La lactancia materna tiene beneficios para la salud de la madre y el bebé, es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y supervivencia de los niños. La lactancia disminuye el riesgo de cáncer de ovario y de mama para la madre. Las células, hormonas, y los anticuerpos en la leche materna ayuda proteger bebés contra enfermedades e infección. Esta protección es única y cambia cada día para satisfacer las necesidades de tu bebé en crecimiento (womenshealth.gov). Se ha demostrado científicamente que la leche materna contiene todos los nutrientes que necesitan los bebés durante los primer seis meses de vida. Sin embargo, menos de la mitad de los lactantes se alimentan exclusivamente con leche materna (OMS).

Según el CDC, las madres son el segmento de crecimiento más rápido de la fuerza laboral de los EE. UU. Aproximadamente 70% de madres empleadas con niños menos de 3 años trabajan tiempo completo. Un tercio de estas madres regresan al trabajo dentro de 3 meses después de dar a luz y dos tercios regresan dentro de 6 meses. Trabajando fuera del hogar está relacionado con duración más corta de lactancia materna. Las intenciones de trabajar tiempo completo están significativamente asociadas con tasas bajas de la iniciación de lactancia materna y duración más corta. (El guía del CDC sobre intervenciones de lactancia materna)

Es nuestra misión en el Departamento de Salud Pública del Condado de Kittitas proteger y promover la salud y ambiente de la gente del Condado de Kittitas. La lactancia materna es una parte vital de la salud y bienestar de mujeres, niños, y familias. Esperamos que usted se una a nosotros en nuestra misión para proveer madres trabajadoras una forma de expresar leche materna en el trabajo, protegiendo la salud de ellas mismas y de sus hijos.

El Lema: ¡Expresión De Leche Materna En El Trabajo- Trabajemos Juntos!

Lo Que Dice La Ley Sobre Expresión De Leche Materna En El Trabajo:

Adaptaciones Por Embarazo En El Lugar De Trabajo:

RCW 43.10.005

Las definiciones en esta subsección se aplican a lo largo de esta sección a menos que el contexto claramente requiera lo contrario.

(a) "Empleador" tiene el mismo significado y se interpretará de acuerdo con la forma en que se define ese término en RCW 49.60.040 , excepto que para los fines de esta sección solo el umbral de empleados debe ser quince o más.

(b) "Embarazo" incluye (b) el embarazo de la empleada y las condiciones de salud relacionadas con el embarazo, incluida la necesidad de extraer leche materna.

(c) "Ajustes razonables" significa:

(i) Proporcionar descansos para ir al baño más frecuentes, más largos o flexibles;

(ii) Modificar una política de no comer ni beber;

(iii) Reestructuración de puestos, horarios de trabajo a tiempo parcial o modificados, reasignación a un puesto vacante, o adquisición o modificación de equipos, dispositivos o estación de trabajo de un empleado;

(iv) Proporcionar asientos o permitir que el empleado se siente con más frecuencia si su trabajo requiere que esté de pie;

(v) proporcionar una transferencia temporal a un puesto menos extenuante o menos peligroso;

(vi) Proporcionar asistencia con el trabajo manual y límites en el levantamiento;

- (vii) flexibilidad en la programación de visitas prenatales;
 - (viii) Proporcionar un tiempo de descanso razonable para que una empleada se extraiga la leche materna durante dos años después del nacimiento del niño cada vez que la empleada tenga la necesidad de extraerse la leche y proporcionar un lugar privado, que no sea un baño, si tal lugar existe en el lugar del negocio o lugar de trabajo, que puede ser utilizado por la empleada para extraerse la leche materna. Si la ubicación comercial no tiene un espacio para que la empleada se extraiga leche, el empleador deberá trabajar con la empleada para identificar una ubicación conveniente y un horario de trabajo que se adapte a sus necesidades; y
 - (ix) Cualquier adaptación adicional durante el embarazo que una empleada pueda solicitar, y a la cual un empleador debe considerar razonablemente en consulta con la información proporcionada sobre adaptaciones durante el embarazo por el departamento de trabajo e industrias o el proveedor de atención médica que atiende a la empleada.
- (d) "Dificultades excesivas" significa una acción que requiere una dificultad o gasto significativo. Un empleador no puede reclamar dificultades excesivas por las adaptaciones previstas en (c)(i), (ii) y (iv) de esta subsección, o por los límites para levantar más de diecisiete libras.

Puede leer más sobre la lactancia materna en el trabajo aquí:

<https://app.leg.wa.gov/rcw/default.aspx?cite=43.10.005>

Ideas Para Redes Sociales:

Porque Esto Es Importante Para Su Negocio:

Ejemplo de texto: La lactancia materna es importante para la madre, los hijos, familia, hasta para su empresa. ¿Sabía usted que tener políticas favorables a la lactancia materna puede reducir días perdidos por enfermedad, el costo de cuidado médico para empleados y la empresa, y ayuda retener empleados valiosos?

Para más información, por favor comuníquese con El Departamento de Salud del Condado de Kittitas a: 509.962.7515 o visita

<https://www.co.kittitas.wa.us/health/community/activity-nutrition/default.aspx>

Publica con cualquiera de las siguientes imágenes:



Seleccione la imagen para descargar

Lactation Room/Corner and Storage Space:

Ejemplo de texto: ¿Sabes cómo debe ser una sala de lactación?

Para ser un lugar de trabajo favorable a la lactancia materna empleadores deben proveer espacio para que madres expresen la leche materna. Idealmente, las salas de la lactancia deben:

- Estar cerca al espacio de trabajar
- Ser un espacio dedicado
- Ser un espacio pequeño
- Ser limpio e higiénico
- Tener electricidad para las bombas eléctricas
- Tener biombo para privacidad
- NO ser un baño o coche
- Tener un refrigerador

Para más información, por favor comuníquese con El Departamento de Salud del Condado de Kittitas a: 509.962.7515 o visita [or more information,](https://www.co.kittitas.wa.us/health/community/activity-nutrition/default.aspx)
<https://www.co.kittitas.wa.us/health/community/activity-nutrition/default.aspx>

Publica con cualquiera de las siguientes imágenes:



Seleccione la imagen para descargar

Beneficios de la lactancia materna para las madres:

TEjemplo de texto: La lactancia materna es más que una manera de alimentar su bebé. La lactancia materna tiene una extraordinaria gama de beneficios de salud para la madre incluyendo:

- Reduce del sangrando en el post parto
- Control glucémico mejorado para la diabetes
- Crea un vínculo afectivo madre-bebé
- Disminuye el riesgo de desarrollar artritis reumatoide y osteoporosis
- Económico
- Disminuye el riesgo de cáncer ovario y de mama

Para más información, por favor comuníquese con El Departamento de Salud del Condado de Kittitas a: 509.962.7515 o visita <https://www.co.kittitas.wa.us/health/community/activity-nutrition/default.aspx>

Publica con cualquiera de las siguientes imágenes:



Seleccione la imagen para descargar

Beneficios de la lactancia materna para el bebé:

Ejemplo de texto: Amamantar a su bebé hace mucho más que solo llenar sus estomaguitos. La lactancia materna ofrece una extraordinaria gama de beneficios de salud para su bebé incluyendo:

- Disminuye el riesgo de cáncer
- Provee Ácido graso esencial para el desarrollo cerebral
- Nutrición completa para los primeros 6 meses
- Disminuye el riesgo de infección del oído y SMSL
- Protege el bebé de enfermedades/ infecciones
- Disminuye el riesgo de diabetes

Para más información, por favor comuníquese con El Departamento de Salud del Condado de Kittitas a: 509.962.7515 o visita <https://www.co.kittitas.wa.us/health/community/activity-nutrition/default.aspx>

Publica con cualquiera de las siguientes imágenes:



Seleccione la imagen para descargar

Flexibilidad en el Trabajo:

Ejemplo de texto: Muchas madres desean regresar a trabajar después de tener un bebé, pero es posible que necesiten flexibilidad. ¿Ha pensado en que cambios puede hacer para acomodar madres que trabajan? Algunas cosas simples para ofrecer podrían incluir horarios de medio tiempo, descanso adecuado, trabajo compartido, trabajo remoto, o servicio de guardia infantil en sitio.

Para más información, por favor comuníquese con El Departamento de Salud del Condado de Kittitas a: 509.962.7515 o visita <https://www.co.kittitas.wa.us/health/community/activity-nutrition/default.aspx>

Publica con cualquiera de las siguientes imágenes:



Seleccione la imagen para descargar

Fotos adicionales para publicación:

Seleccione la imagen para descargar



Recursos Para Imprimir:

Esta hoja informativa se puede imprimir y colocar en un panel informativo o en una ventana de su sitio de trabajo. La meta es compartir esta información con miembros de la comunidad. Siéntase libre de compartir esto con otras empresas en el Condado de Kittitas.



LA LACTANCIA MATERNA EN EL TRABAJO

¡TRABAJEMOS JUNTOS!

Beneficios de la Lactancia Materna para el Bebé



Nutrición
Complete para
los Primeros 6
Meses



Protege el Bebé
de
Enfermedades/
Infecciones



Disminuye el Riesgo
de Infección del Oído
y SMLS (Síndrome de
Muerte Súbita del
Lactante)



Disminuye el
Riesgo de
Diabetes



Disminuye el
Riesgo de
Cáncer



Provee Ácido
Graso Esencial
para el Desarrollo
Cerebral





Beneficios de la Lactancia Materna para las Madres



Reduce del
Sangrado en
el Post Parto



Disminuye el
Riesgo de
Cáncer Ovario y
De Mama



Disminuye el
Riesgo de
Artritis
Reumatoide y
Osteoporosis



Control Glucémico
Mejorado para la
Diabetes



Económico



Crea un Vínculo
Afectivo Madre-
Bebé

<p>Porque Esto Es Importante Para Su Negocio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Retener empleados con experiencia y valiosos después del parto Madres menos estresadas = más productividad Reducción de los días perdidos por enfermedad tomados por empleados que están amamantando Empleados satisfechos y leales Menores costos de cuidado médico para madre/empresa 	<p>Sala/Rincón de Lactancia y Espacio de Almacenamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> Refrigerador Espacio Pequeño NO es un Baño o Coche Cerca al Espacio de Trabajar Limpio e Higiénico Electricidad para las Bombas Eléctricas Biombo Para Privacidad Espacio Dedicado 	<p>Trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Flexibilidad en el Trabajo? Descanso Adecuado Medio Tiempo Servicio de Guardia Infantil en Sitio Trabajo Compartido
--	--	--



Seleccione la imagen para descargar

Recursos:

<https://app.leg.wa.gov/rcw/default.aspx?cite=43.10.005>

https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/breastfeeding_interventions.pdf

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4555840/#:~:text=Section%204207%20of%20the%20ACA,a%20location%20to%20express%20breast>

https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/making-decision-breastfeed>