

Sí es posible: trabajar y continuar alimentando a tu hija/o con leche materna

La lactancia materna es importante:

Porque no existe ningún otro alimento que contenga los nutrientes y anticuerpos de la leche materna. Cuando una niña o niño es alimentada/o con leche materna reduce las probabilidades de contraer infecciones, alergias y padecer de desnutrición.

Porque cuando una madre da de lactar tiene menores probabilidades de padecer de anemia, cáncer, osteoporosis y depresión postparto.

Porque la cercanía entre madre e hija o hijo durante la lactancia establece un fuerte vínculo afectivo entre ambos.

Porque cuando una niña o niño es alimentada/o con leche materna, la familia evita el gasto en fórmulas lácteas o infantiles. Así mismo, evita el uso de biberones, los cuales tienen consecuencias negativas en la salud de los niñas y niños.

Porque reduce las tasas de ausentismo laboral producto de la necesidad de cuidados que requieren las hijas e hijos cuando se enferman.



Recuerda:

La lactancia materna es un derecho de las niñas, niños, las mujeres y las familias. La comunidad, las empresas y el Estado deben intervenir en su promoción y protección.

¿Cómo pueden las instituciones públicas y privadas garantizar el derecho de las mujeres trabajadoras a continuar alimentando a sus hijas e hijos con leche materna?

- Promoviendo y respetando el derecho de todas las madres a su hora diaria de permiso por lactancia materna por la Ley N° 27240 y ampliado por la Ley N° 27591, que les permite entrar una hora después o salir una hora antes de su horario laboral, hasta que su hija o hijo tenga un año de edad, para garantizar la **lactancia materna exclusiva** y promover la **lactancia materna óptima** (Ley N° 27240 y sus modificatorias Ley N° 27403, Ley N° 28731).
- Promoviendo e implementando un servicio de lactario digno, cálido y cómodo, de acuerdo al Decreto Supremo N° 009-2006-MIMDES y la Ley N° 29896.
- Respetando el tiempo las madres dedican para la extracción de su leche. El tiempo de uso del lactario no puede generar ningún descuento en la remuneración ni la ampliación de su horario laboral.
- Realizando actividades de promoción de la lactancia materna dirigida a las madres gestantes y madres lactantes de la institución, brindando orientación y consejería.
- Elaborando material informativo y educativo sobre la importancia de la lactancia materna, la utilidad del servicio de lactario, las formas de extracción y conservación de la leche materna, entre otros.

*La importancia de los Lactarios

Los lactarios son ambientes donde las madres pueden extraer su leche materna y conservarla adecuadamente para que con posterioridad su hija/o pueda ser alimentada/o.

El uso del servicio de Lactario es particularmente importante porque permite ejercer el derecho y responsabilidad de la lactancia materna dentro del ámbito laboral, en condiciones de calidad y calidez para las usuarias.

Cualquier madre que tenga una hija o hijo lactante, sin importar su régimen laboral, estado civil o edad, tiene derecho a usar el servicio de lactario.

Recuerda:

Todas las instituciones públicas y privadas, a través de sus áreas de recursos humanos o similares, tienen la responsabilidad de promover la lactancia materna mediante los lactarios, como parte de los derechos de las madres que laboran o prestan servicios en la entidad.

Importante:

- Hasta los 6 primeros meses de vida, las niñas y los niños necesitan como alimento única y exclusivamente la leche materna. No requieren ni siquiera agua, jugos, infusiones o cualquier otro líquido. Es lo que llamamos **Lactancia Materna Exclusiva**.
- A partir de los 6 meses, las niñas y niños deben complementar su nutrición con otros alimentos, pero deben seguir tomando la leche materna hasta los 2 años de edad. Es lo que llamamos **Lactancia Materna Óptima**.

Comisión Multisectorial de Lactarios



EL PERÚ PRIMERO



Comisión Multisectorial de Lactarios

Lactarios Institucionales



* El lactario es un servicio que garantiza el derecho y la responsabilidad a la lactancia materna y es complementario a la norma que reconoce la hora de lactancia materna.