

Derechos laborales vinculados a la lactancia materna

Toda madre y padre trabajador/a debe conocer sus derechos:

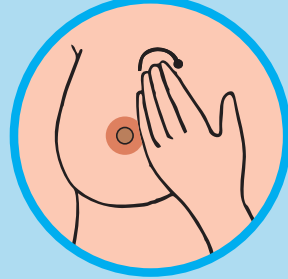
Ley N° 27606	Licencia pre y post natal: 45 días antes y 45 días después del parto.
Ley N° 29409	Licencia por paternidad. El centro laboral otorgará al padre 4 días hábiles para estar presente en el momento del parto y apoyar a la madre.
Ley N° 27240	Permiso por lactancia materna (una hora diaria hasta que el bebé cumpla un año). Si el parto es múltiple se incrementa a 2 horas diarias.
Ley N° 29896	El Lactario Institucional: Todo centro laboral con 20 mujeres en edad fértil o más, debe contar con un ambiente privado y cómodo para la extracción y conservación de la leche materna durante la jornada laboral.
RM 959-2006/MINSA	Directiva Sanitaria para la implementación de lactarios en establecimientos y dependencias del Ministerio de Salud.

Técnicas de extracción, conservación y almacenamiento de la leche materna como opción para las madres que trabajan.

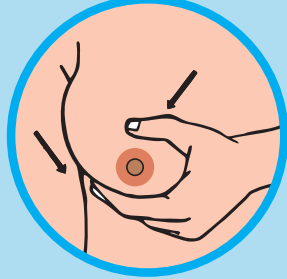
Cada madre necesita aprender a extraerse la leche para alimentar a su hija (o) y mantener la producción en una eventual separación.



Paso 1
Lavarse las manos con agua y jabón.



Paso 2
Para estimular la bajada de la leche, hacer masajes alrededor del pecho, en forma circular.



Paso 3
Colocar la mano en forma de "C", apretar sin deslizar los dedos y empujar suavemente contra las costillas.



Paso 4
Cuando salga la leche, debe depositarla en un recipiente de vidrio limpio y con tapa.

Recuerda:

- El bebé debe de lactar apenas nace (dentro de la primera hora) y debe estar junto a su mamá durante las 24 horas hasta el alta.
- No está permitido el uso de sucedáneos, biberones y tetinas.
- Ayudar a la madre para que su bebé tenga una buena posición y buen agarre al pecho.
- Promover la participación del padre u otro familiar cercano, apoyando y alentando a la madre que da de lactar.
- No dar al bebe infusiones, ni otros líquidos, ni formulas, solo Lactancia Materna Exclusiva hasta los seis meses.
- Enseñar a la madre como mantener la Lactancia Materna aunque tenga que separarse de su hijo/a por algunas horas.
- Orientar a la madre o cuidadora al empezar la alimentación complementaria, prolongando la lactancia materna hasta los 2 años.
- Organiza grupos de apoyo a la Lactancia Materna.³ Contáctalos con las madres.

³ Grupos de apoyo para la promoción y protección de la lactancia materna: Puedes buscar información en www.minsa.gob.pe/dgps/ / Liga de la Leche Perú: www.lllperu.org .



“La lactancia materna, siendo un acto natural es también un comportamiento aprendido que proporciona un alimento ideal para el crecimiento y desarrollo sano de los lactantes con repercusiones importantes en la salud de la madre”.

Juntos protejamos, promovamos y apoyemos la lactancia materna.

⁴ OMS, Estrategia Mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño, 2003.



porque
te recomendamos lo mejor:
¡Leche Materna!

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-11700 / MINSA. Av. Salaverry N° 801 - Jesús María / Imprinta: Empresa IDEPRINT SAC - Manuel Cisneros N° 1099 - La Victoria - Lima / Diciembre 2013



Ministerio de Salud



REFORMA es más SALUD



PERÚ PROGRESO PARA TODOS

Cartilla de apoyo en lactancia materna

- Todo establecimiento debe contar con personal de salud capacitado en lactancia materna para brindar atención integral, continua y efectiva a la madre desde su embarazo hasta que su bebé cumpla 2 años. Para ello debe implementar actividades permanentes de inducción en lactancia materna dirigidas a personal de salud que ingresa a laborar en un servicio materno infantil.
- La inducción será facilitada por un consejero/a certificado/a.¹
- El personal de salud tiene que identificar los mensajes claves según necesidad de la usuaria, además debe involucrar al padre, familiar o persona de confianza de la madre en las actividades educativas.

La continuidad para una lactancia materna exitosa

1 Atención prenatal

La educación de la mujer incrementa la práctica de la lactancia materna y fortalece su confianza, para lo cual el personal de salud le debe proporcionar la información correcta a la madre y al padre.



2 Durante la atención del parto y el puerperio

Los procesos de la atención integral a la madre facilitan la lactancia materna:

- Inicio de la Lactancia Materna en la primera hora después del nacimiento (contacto piel a piel).
- Práctica del alojamiento Conjunto.
- Lactancia Materna Exclusiva desde el nacimiento hasta el alta del/a recién nacido/a.
- Técnicas de amamantamiento.

3 Durante la atención infantil

Brindar información correcta en :

- Lactancia Materna Exclusiva hasta los 6 meses.
- Lactancia Materna prolongada con alimentación complementaria a partir de los 6 meses hasta los 2 años.
- Extracción, conservación y administración de la leche materna. (Si trabaja fuera del hogar).

Todo personal de salud debe recordar los siguientes mensajes claves:

Beneficios para la niña o el niño:

- Desarrollo físico y emocional.
- Mayor coeficiente intelectual.
- Nutrición ideal.
- Vínculo afectivo madre-niña (o).
- Promueve la adecuada dentición y el desarrollo del habla.
- Reduce el riesgo de anemia y de enfermedades tales como: neumonía, influenza, bronquitis, otitis, diarreas, alergias, cáncer, desnutrición y obesidad.
- Disminuye la mortalidad del/a recién nacido/a.

Beneficios para la madre y la familia:

- Mayor satisfacción y autoestima de la madre.
- Mejor recuperación fisiológica post parto.
- Disminución del peso y del riesgo de obesidad.
- Menor posibilidad de cáncer de ovario y de mama, así como osteoporosis.
- Reduce la probabilidad de un nuevo embarazo.
- Es simple, ecológica y económica.
- Reduce la ausencia laboral de la madre.
- Favorece la relación entre la madre y el padre.



Toda gestante debe conocer sus derechos durante la atención del parto:

El Reglamento de Alimentación Infantil ² dispone que todo establecimiento de salud público y privado debe garantizar el inicio exitoso de la lactancia materna mediante:

Artículo N° 15:

- **Contacto piel a piel e inicio de la Lactancia Materna en la primera hora de vida**

Dentro de la primera hora de vida el recién nacido reconoce el aroma de su madre y se arrastra hasta el pecho. En caso de una cesárea, el contacto piel a piel se inicia apenas la madre recupere el conocimiento.

- **Alojamiento Conjunto**

Lo mejor es que el recién nacido permanezca con su madre durante las 24 horas. Los recién nacidos por parto normal y los nacidos por cesárea deben ser alimentados con lactancia materna exclusiva.

Artículo N° 16:

- Se administrará sucedáneo (fórmulas) únicamente con prescripción médica y debiéndose registrar en la historia clínica, sustentando la decisión terapéutica.

Recuerda:

El contacto piel a piel favorece el desarrollo del vínculo afectivo entre madre e hija (o).

El calostro es la primera vacuna para el bebé, lo protege contra las infecciones y alergias y mejora las defensas contra enfermedades.

Este momento sublime debe ser alentado y apoyado por el personal de salud.



Técnicas para el amamantamiento exitoso

La posición de la madre

- La madre debe lavarse las manos antes de dar de lactar.
- Debe estar en una posición cómoda. Puede dar pecho al bebé: recostada o sentada.

- Debe sostener al bebé colocándolo en la curva de su codo, frente a frente a ella y en lo posible sostener las nalgas del bebé. La oreja, hombro y cadera del bebé deben estar alineados sobre su eje.

El agarre del bebé

La madre debe sostener el pecho con su mano en forma de "C". Acercar al bebé a su pecho, tenerlo vientre con vientre y esperar que el bebé abra bien su boca y agarre el pecho hasta la areola (zona oscura).

La frecuencia y duración de las lactadas

- El/la bebé debe lactar frecuentemente. Se debe poner al pecho de día y de noche, cada vez que el bebé lo requiera.
- Identifica las señales de hambre: mueve su cabeza buscando el pecho, abre su boca, saca la lengua y mueve sus manitas. Está intranquilo/a y emite quejidos. El llanto es un signo tardío de hambre.
- No hay un patrón de alimentación para el bebé. A algunos bebés les es suficiente 10 minutos por lactada y otros 30 minutos o más.
- Es importante que el/la bebé tome de ambos pechos.

La finalización de la lactada

Evalúa la lactada y observa el pecho. En caso de molestia o dificultad para lactar, busca apoyo de un consejero(a) certificado.

Recuerda:

Las madres requieren apoyo y tranquilidad durante las 6 siguientes horas después del parto para fortalecer su autoconfianza.

"A más succión, más producción de leche"



El agarre es correcto cuando:

1. El mentón del bebé toca el pecho.
2. Su boca está bien abierta.
3. Su labio inferior está hacia afuera.
4. Se ve más areola por arriba que por debajo de la boca.

Recuerda: los pezones dolorosos son debido a un mal agarre del pecho.



¹ Consejero(a) en LM es un profesional certificado por una institución acreditada (ver: www.lactared.org), que brinda información y apoyo a la usuaria y su familia, y la ayuda a desarrollar confianza en sí misma, facilitando su decisión para el amamantamiento.

² Reglamento de Alimentación Infantil (DS N° 009-2006-SA). Cuyo objetivo es lograr una eficiente atención y cuidado de la alimentación de las niñas y los niños hasta los veinticuatro meses de edad, mediante acciones de promoción, protección y apoyo de la lactancia materna y orientando las prácticas adecuadas de alimentación complementaria. Así también propicia el uso correcto de los sucedáneos de la leche materna cuando éstos sean necesarios sobre la base de una información adecuada y mediante métodos apropiados de comercialización y distribución. (Disponible en: www.minsa.gob.pe/dgps)