Lactancia y Trabajo: ¡Hagamos que sea posible!

iHAN
Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia.

Tus Derechos Legales en España



Permiso por cuidado del lactante

1 hora diaria retribuida hasta que el bebé cumpla 9 meses (12 en empleo público). Puede dividirse, reducir jornada o acumularse.



Permiso por cuidado corresponsable del lactante

Cuando ambos progenitores trabajan, puede extenderse el cuidado del lactante entre los 9 y 12 meses, (reducción de jornada de media hora).



Protección contra riesgos laborales

Derecho a cambio de puesto si hay riesgos para la lactancia (sustancias, condiciones) o baja remunerada por riesgo.



Garantía frente al despido

El despido por ejercicio de derechos de lactancia es nulo. Protección específica contra represalias.

El Papel de la Empresa: Beneficios y Obligaciones



Una inversión rentable

Menos absentismo
(reducción de bajas por enfermedad del bebé).



Aumenta el rendimiento, la satisfacción, la adhesión y el compromiso de las madres trabajadoras con su empresa.

Obligaciones y sensibilización



Identificar riesgos, adaptar puestos, facilitar flexibilidad/teletrabajo.

Crear una cultura de respeto donde personal directivo y compañeros y compañeras
conozcan los derechos.

La Sala de Lactancia y la Extracción

Continuar la lactancia materna es más fácil cuando el lugar de trabajo dispone de espacios dignos para amamantar o poder extraer la leche.



El espacio ideal

Lugar tranquilo, privado, cómodo y limpio, con sillón, agua y preferiblemente nevera.



Tips para una extracción eficaz

Estimula el reflejo con relajación: ver fotos, escuchar música, ropa del bebé.



Equipamiento necesario

Sacaleches y recipientes de vidrio/plástico duro libres de EPA.

Conservación Segura de la Leche

Tiempos de Conservación (Leche Materna)		
Lugar de Almacenamiento	**Temperatura**	**Tiempo Máximo Recomendado**
Temperatura ambiente	19-26°C	4 a 8 horas
Nevera (parte trasera)	4°C	3 a 8 días
Congelador (puerta separada)	-18°C	3 a 6 meses
Una vez descongelada	En nevera	24 horas (no volver a congelar)



Almacenamiento inteligente
Porciones pequeñas para evitar desperdicio y facilitar descongelación.



Higiene y manipulación
Lavado de manos, etiquetado con fecha. Priorizar leche fresca.



Cómo calentar la leche
Nunca microondas ni fuego directo. Atempera bajo chorro o baño maria tíbio.

Ninguna mujer debería tener que elegir entre amamantar a su hijo/a o trabajar.