Compatibilicemos lactancia materna y trabajo

Flavia Bustreo, Subdirectora General para la Salud de la Familia, la Mujer y el Niño

Cuando era una joven médica y trabajaba con refugiados en la ex Yugoslavia y en Iraq, atendiendo partos y ayudando a dar a luz, era una utopía disponer de la mayor parte de los instrumentos, material y medicamentos básicos que se necesitan para que las mujeres den a luz con seguridad y los niños sobrevivan a su primer día, el más peligroso de su vida.

Sin embargo, incluso en estas condiciones precarias la mayoría de los recién nacidos recibió la intervención sanitaria más importante: la lactancia materna.

Flavia Bustreo, Subdirectora General de la OMS para la Salud de la Familia, la Mujer y el Niño

La leche materna es el "superalimento" primigenio

Los extraordinarios beneficios y propiedades de la leche materna nos sorprenden cada vez más. Es la mejor fuente de alimentación para el recién nacido, y no hay nada que pueda sustituirla. Por eso, la OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

Se estima que, en los países pobres, la lactancia materna ayuda a prevenir casi la mitad de las diarreas y un tercio de las infecciones respiratorias. En muchos países, los niños amamantados contraen menos infecciones y tienen menos riesgo de sufrir un síndrome de muerte súbita del lactante que los alimentados con sucedáneos de leche materna.

Además, crea un vínculo emocional entre la madre y el niño y ayuda a que este tenga un buen desarrollo social y psicomotor. Los niños alimentados con leche materna son también menos propensos a presentar diabetes de tipo 2, sobrepeso y obesidad en la edad adulta. Por eso, la lactancia materna ejerce efectos positivos sobre la salud durante toda la vida.

No obstante, a pesar de los datos científicos disponibles solo un tercio de las madres practican la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, una proporción que no ha aumentado sustancialmente en los últimos 20 años.

Es evidente que todos los padres quieren lo mejor para sus hijos pero, por desgracia, en muchas partes del mundo las mujeres no siempre están bien informadas ni reciben el apoyo necesario para empezar y para mantener la lactancia materna.

Un marco laboral favorable a la familia

Estamos en la Semana Mundial de la Lactancia Materna. El lema de este año,*Compatibilicemos lactancia materna y trabajo*, es de especial importancia no solo para las madres que dan el pecho, sino también para quienes pueden facilitar que lo hagan en el lugar de trabajo.

A pesar de que se ha avanzado mucho en la conciliación de la vida laboral y la vida familiar, la mayoría de las mujeres encuentran dificultades para continuar amamantando a sus bebés cuando se reincorporan a sus trabajos. El apoyo en el lugar de trabajo es un factor determinante en la decisión de las mujeres de continuar amamantando.

Los empresarios y directivos lo tienen fácil para hacer posible la lactancia materna en el trabajo. Basta con tomar algunas medidas sencillas:

- permitir que las mujeres que amamantan se tomen descansos breves y tengan horarios flexibles para poder dar el pecho o sacarse la leche, y
- habilitar un espacio adecuado y de fácil acceso en la oficina o cerca de ella.

El tiempo dedicado a dar el pecho es una pequeña parte de la jornada de trabajo y un período insignificante en el conjunto de la vida laboral de una mujer. Cuando se ayuda a las mujeres y se les concede cierta flexibilidad en este momento especial de sus vidas, es muy probable que se sientan más felices y motivadas en el trabajo.

Es una medida en la que todos salimos ganando, que fideliza a las empleadas locales, proporciona la mejor alimentación a los recién nacidos y beneficia a la sociedad en su conjunto.

Aunque no siempre es fácil conciliar la lactancia materna con las exigencias laborales, la colaboración de los empresarios y los compañeros de trabajo puede facilitar mucho las cosas.

Si querremos avanzar hacia la consecución de los ambiciosos objetivos de la estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente, ¿por qué no empezar con una de las medidas de salud más eficaz y económica, que aporta a las mujeres y los recién nacidos beneficios que perduran durante toda su vida?

Los gobiernos, los sindicatos, los empresarios y los compañeros de trabajo pueden contribuir a proteger, animar y apoyar a las mujeres que desean amamantar en el trabajo.