


Making It Work–Lactancia y Trabajo

Apoyo a los espacios para la lactancia en el lugar de trabajo



A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a blue uniform over a white collared shirt, holding a sleeping baby. She is looking down at the baby with a gentle expression. The background is softly blurred, showing some greenery and white flowers.

Making It Work – Lactancia y Trabajo:

Apoyo a los espacios para la lactancia en el lugar de trabajo

Más del 80% de las mujeres eligen amamantar y apoyar a estas mujeres en el trabajo es la LEY. Todos los empleadores (sin importar el tipo o el tamaño de su empresa) y los empleados pueden acatarla.

Cita sugerida: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte, División de Salud Pública. 2020. *Making It Work – Lactancia y Trabajo: Apoyo a los espacios para la lactancia en el lugar de trabajo*. Raleigh, Carolina del Norte.

Las herramientas “Making It Work” sobre lactancia y trabajo de Carolina del Norte, adaptadas con el permiso del Departamento de Salud del Estado de Nueva York, proporcionan información esencial para que los empleadores, las madres, sus familias y los defensores de la comunidad apoyen la lactancia materna.

Más de tres de cada cuatro mujeres eligen dar a su bebé un comienzo saludable en la vida a través de la lactancia.¹ Una vez que regresan al trabajo, pueden continuar dándole a su bebé la nutrición perfecta y la protección contra las enfermedades que proporciona la lactancia materna, extrayendo su leche aproximadamente a la hora en que su bebé se amamanta normalmente, generalmente cada 2-3 horas, cuando están lejos de su bebé. Los Estados Unidos tienen leyes para apoyar a las madres lactantes en el lugar de trabajo. El cumplimiento es posible en casi todos los ámbitos, y hay muchos recursos para ayudar.

Ley Federal para los Descansos de las Madres Lactantes

La Ley de Protección al Paciente y Cuidado de Salud Asequible de los Estados Unidos, firmada el 23 de marzo de 2010, enmendó la Sección 7 de la Ley de Normas Laborales Justas (FLSA) exigiendo que los empleadores proporcionen a las madres lactantes no exentas (por hora) un tiempo de descanso razonable y un lugar privado, que no sea el baño, para extraerse la leche durante la jornada laboral.² Las empresas que emplean a menos de 50 personas pueden solicitar una exención por dificultades excesivas.

¿QUÉ? “Tiempo de descanso razonable para que una empleada se extraiga leche para su hijo lactante durante 1 año después del nacimiento del bebé cada vez que dicha empleada tenga que extraerse la leche”³



FUENTE: COMITÉ DE LACTANCIA DE LOS ESTADOS UNIDOS

Las necesidades de cada mujer son diferentes dependiendo de muchos factores, que incluyen la edad de su bebé, las necesidades especiales de su hijo y su propia producción de leche. El hecho de proporcionar un tiempo de descanso a las mujeres para que se extraigan leche cuando sea necesario les permite seguir produciendo suficiente leche para que puedan continúen dándole a sus bebés la nutrición y protección de anticuerpos de la leche materna, incluso después de que regresen al trabajo.

Los empleadores no están obligados a remunerar a la empleada por los descansos para extraer leche en virtud de la disposición relativa al tiempo de descanso razonable, aunque muchas empresas optan por hacerlo. Sin embargo, si un empleador ya ofrece descansos compensados, una empleada que utilice ese tiempo de descanso para extraerse leche debe recibir una remuneración de la misma manera que los demás empleados reciben una remuneración por el tiempo de descanso.

¿DÓNDE? “La empleada puede usar un lugar, que no sea un baño, protegido de la vista y sin la intrusión de compañeros de trabajo ni del público, para extraerse leche”

Esta ley no exige que el espacio privado sea una sala de lactancia de uso exclusivo y permanente; pero los cuartos temporales deben ser accesibles en el momento en que las madres necesiten extraerse leche. Las empresas han encontrado muchas formas creativas de proporcionar un espacio privado, como la oficina privada del gerente o de un empleado, una sala de conferencias o de juntas, u otro pequeño espacio que sea funcional. Un baño no es aceptable ya que está prohibido por la ley.

Los restaurantes, tiendas y negocios de todo tipo han encontrado formas creativas de proporcionar este espacio. Vea “Making It Work – Lactancia y Trabajo: Empleadores que apoyan a las familias lactantes” en workwellinc.com/NCMakingItWork.php para ver algunas ideas.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños sean amamantados por lo menos durante un año y, a partir de entonces, durante el tiempo que la madre y el niño deseen,⁴ y numerosos estudios han demostrado que la duración de la lactancia materna está vinculada a mejores resultados de salud en los niños y las madres.⁵

En Carolina del Norte, la Oficina de Política de Lactancia de Recursos Humanos del Estado para los empleados estatales, en vigor desde el 1 de julio de 2010, establece que “es política del Gobierno del Estado de Carolina del Norte ayudar a las madres trabajadoras en la transición de vuelta al trabajo tras el nacimiento de un bebé proporcionando apoyo a la lactancia. Un programa de apoyo a la lactancia permite que la madre se extraiga leche periódicamente durante la jornada laboral.” Para más información, visite: oshr.nc.gov/policies-forms/workplacewellness/lactation-support.

La norma 10A NCAC 09 .0901(k) de la División de Desarrollo Infantil y Educación Temprana de Carolina del Norte (NC DCDEE) establece para todos los hogares de cuidado infantil y familiar con licencia: “Se proporcionará a las madres que amamantan un espacio que incluya asientos y una toma de corriente eléctrica en un lugar que no sea el baño y que esté protegido de la vista del personal y del público, que pueda ser utilizado por las madres mientras amamantan o se extraen la leche”. Para más información, visite: ncchildcare.ncdhhs.gov/Portals/0/documents/pdf/D/DCDEE_Rulebook.pdf?ver=2019-04-04-104641-553.



Directrices para la interpretación de la ley

El Departamento de Trabajo de los Estados Unidos ha publicado directrices e interpretaciones de la ley federal para los descansos de las madres lactantes.

- “Hoja informativa #73: Tiempo de Descanso para Madres Lactantes bajo la FLSA”
dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.htm
- “Preguntas frecuentes: tiempo de descanso para madres lactantes”
dol.gov/whd/nursingmothers/faqBTNM.htm
- Póngase en contacto con el Departamento de Trabajo de los Estados Unidos – División de Salarios y Horas – Oficina de Carolina del Norte llamando al 919-900-2470 o 919-900-2475.

Recursos para los empleadores

Carolina Global Breastfeeding Institute (CGBI)

sph.unc.edu/cgbi/carolina-global-breastfeeding-institute

Investigación, servicio y capacitación en un ámbito académico. Implementación de un programa comunitario para la atención de la salud y el cuidado de los bebés en edad de lactancia.

Directrices de la Oficina de Recursos Humanos del Estado de Carolina del Norte

oshr.nc.gov/policies-forms/workplace-wellness/lactation-support

La política de lactancia de Carolina del Norte para los empleados del estado.

Asociación Internacional de Consultores en Lactancia

portal.ilca.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=18&pageID=4349

El "Directorio de Consultoras de Lactancia" enumera las consultoras de lactancia disponibles para ayudar con los programas de apoyo a la lactancia de las empresas.

Making It Work – Lactancia y Trabajo: Empleadores que apoyan a las familias que amamantan

workwellinc.com/NCMakingItWork.php

Pasos sencillos para que las empresas de Carolina del Norte establezcan espacios de lactancia en el lugar de trabajo con opciones creativas para los lugares que no sean una oficina.

Coalición para la Lactancia Materna de Carolina del Norte (NCBC)

ncbfc.org

Recursos para la lactancia, leyes nacionales y estatales, así como una lista de coaliciones regionales de lactancia en todo el estado. La NCBC se centra en varios proyectos, uno de los cuales es el Premio a los Empleadores que apoya la lactancia y el Premio a los Socios de la comunidad que apoyan la lactancia.

División de Salud Pública de Carolina del Norte, Subdivisión de Servicios de Nutrición

nutritionnc.com/breastfeeding

Recursos e información del Programa Suplementario Especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) para empleadores, familias y proveedores de atención médica.

The Business Case for Breastfeeding (Análisis de negocio para la lactancia materna)

womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work/business-case

Recursos gratuitos con grandes beneficios para los empleadores que establezcan programas integrales de apoyo a la lactancia; pasos fáciles de implementar; opciones de espacio, tiempo, educación y apoyo; plantillas reproducibles que se pueden adaptar al negocio; y materiales educativos para los empleados. Publicado por la Oficina de Salud Materno-Infantil del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Comité de Lactancia de los Estados Unidos

usbreastfeeding.org

Enlaces a diversos recursos nacionales y una lista de las coaliciones estatales de lactancia materna.

Director General de Salud Pública de los Estados Unidos

hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/breastfeeding/factsheet/index.html

"Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding" y "National Prevention Strategy."

WorkWell NC

WorkWellNC.com and workwellinc.com/scorecard-maternal_and_lactation_support.php

Recursos para implementar programas de bienestar en el lugar de trabajo que sean asequibles y efectivos. Esto incluye información para los lugares de trabajo que quieran proporcionar apoyo a la lactancia.



Recursos para las empleadas que amamantan

A Better Balance

abetterbalance.org

A Better Balance ofrece a las mujeres embarazadas y lactantes una línea de ayuda legal gratuita y confidencial para ayudarles a comprender sus derechos en el lugar de trabajo con respecto al cuidado de sí mismas y de sus familiares, incluidas las adaptaciones para la lactancia específicas de cada estado.

Carolina Global Breastfeeding Institute (CGBI)

sph.unc.edu/cgbi/resources-maternity-postpartum

Hay folletos de una página disponibles: Planificación: Volver al trabajo o a la escuela y apoyar a las empleadas que amamantan: La lactancia beneficia a todos.

Guía de Lactancia y Trabajo para Empleados

womenshealth.gov/files/documents/bcfb_employees-guide-to-breastfeeding-and-working.pdf

Publicado por la Oficina de Salud Materno-Infantil del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Asociación Internacional de Consultores en Lactancia

portal.ilca.org/i4a/memberDirectory/index.cfm?directory_id=18&pageID=4349

El "Directorio de Consultores de Lactancia" enumera las consultoras de lactancia disponibles para ayudar a las nuevas mamás.

Making It Work: Breastfeeding Moms Returning to Work or School and Making It Work: Family Members Supporting Breastfeeding

ncbfc.org/making-it-work

Recursos para las madres que han elegido amamantar y miembros de la familia para apoyar su decisión.

Coalición para la Lactancia Materna de Carolina del Norte (NCBC)

ncbfc.org/perinatal-region-map

La NCBC mantiene un mapa de Carolina del Norte de todos los recursos de lactancia por condado.

División de Salud Pública de Carolina del Norte, Subdivisión de Servicios de Nutrición

nutritionnc.com/breastfeeding

Recursos e información del Programa Suplementario Especial para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) para empleadores, familias y proveedores de atención médica.



Para más información o para presentar una queja:

Se alienta a las empleadas que amamantan a que trabajen con su empleador para discutir sus necesidades y explorar soluciones. Existen opciones creativas para casi todas las situaciones. La coalición local de lactancia también puede ser un recurso útil. Si una mujer sigue considerando que sus necesidades de adaptación para la lactancia conforme a la ley no están satisfechas o no son razonables para su situación, puede presentar una denuncia formal.

- Departamento de Trabajo de los Estados Unidos – División de Salarios y Horas – Oficina de Carolina del Norte: 919-900-2470 o 919-900-2475
- Asociación americana de defensa de las libertades de los ciudadanos (American Civil Liberties Union of North Carolina): acluofnorthcarolina.org/en
- Para obtener más información sobre la lactancia materna, llame a la línea de ayuda de la Oficina de Salud de la Mujer al 1-800-994-9662.

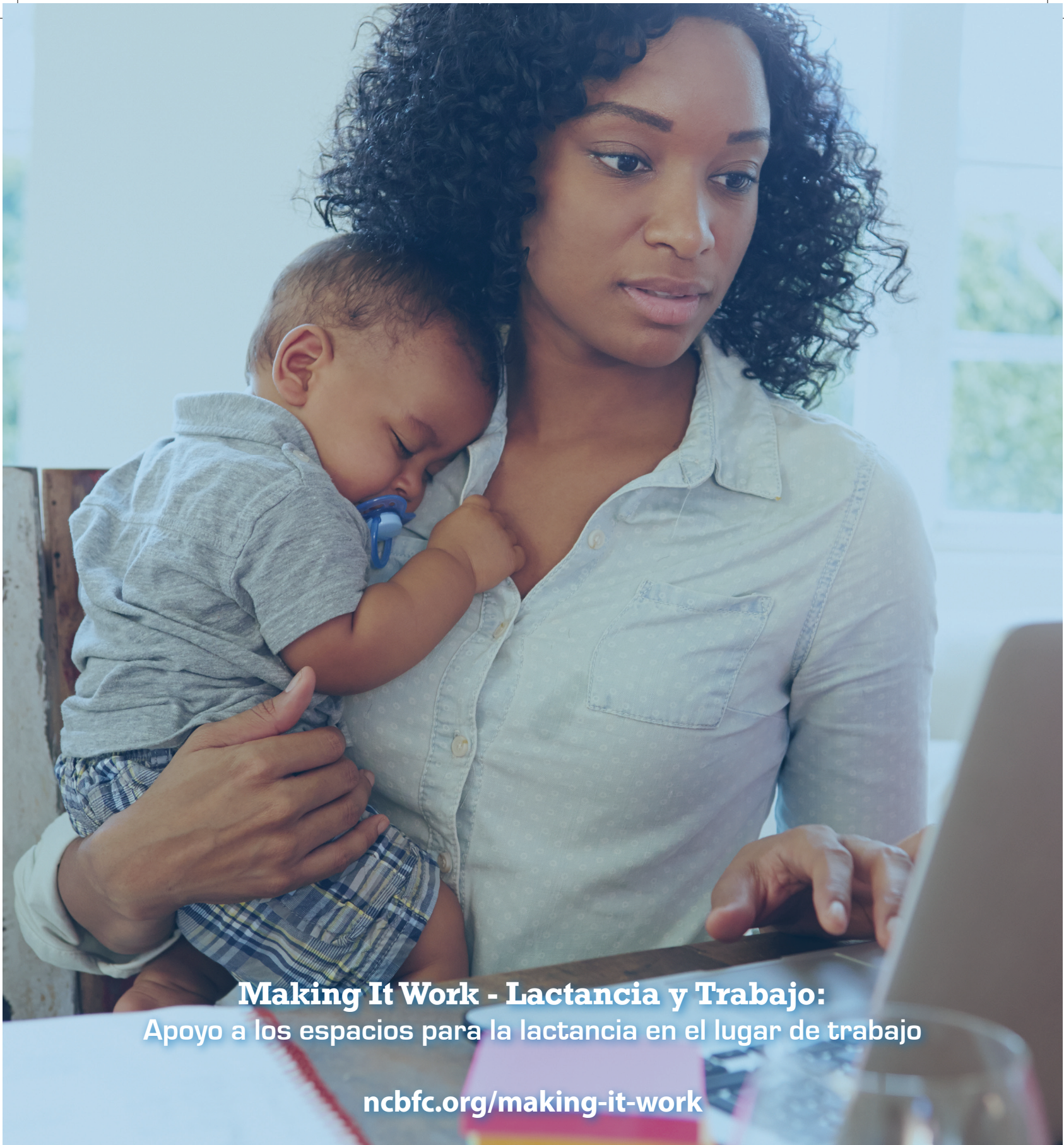
1. Encuesta Nacional de Inmunización. 2016. División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad, Centro Nacional de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud. cdc.gov/breastfeeding/data/nis_data/results.html

2. Ley de Protección al Paciente y Cuidado Asequible, Sección 7(r) de la Ley de Normas Laborales Justas - Provisión de Descansos para las Madres Lactantes. 2010. Washington, D.C. El Departamento de Trabajo de los Estados Unidos dol.gov/whd/nursingmothers/Sec7rFLSA_btnm.htm

3. De conformidad con la ley federal, solo aquellas empleadas que no están exentas de la sección 7 de la Ley de Normas Laborales Justas, que incluye los requisitos de pago de horas extras de la Ley de Normas Laborales Justas, tienen derecho a descansos para extraer leche. Por lo tanto, solo aquellas empleadas que tienen derecho a horas extras tienen derecho a tiempo de descanso y espacio para extraer la leche. Para más información: dol.gov/whd/regs/compliance/whdfs73.htm

4. Breastfeeding and the Use of Human Milk. 2012. Academia Americana de Pediatría. *Pediatrics*. 129(3): e827-e841. pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2012/02/22/peds.2011-3552.full.pdf

5. Ip S, Chung M, Raman G, Chew P, Magula N, DeVine D, Trikalinos T, Lau J. Breastfeeding and Infant and Maternal Health Outcomes in Developed Countries. 2007. Rockville, MD. Agency for Healthcare Research and Quality (US). Report No. 07-E007. 153, 1-186. archive.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf.



Making It Work - Lactancia y Trabajo:
Apoyo a los espacios para la lactancia en el lugar de trabajo

ncbfc.org/making-it-work



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**

