

LACTANCIA MATERNA PILAR DE VIDA

Hagamos posible que las madres
panameñas trabajen
sin dejar de amamantar.

En Panamá la tasa de participación
femenina en el mercado laboral es de
alrededor del 50%.*

Esto significa que gran parte de la
fuerza laboral está nutrida de mujeres
en edad fértil.

* Encuesta de Mercado Laboral, Marzo 2015



©UNICEF - Rosendo Quintos

Existen diversas leyes
que protegen la
maternidad y la lactancia:

La Ley 50 del 23 de noviembre de
1995 protege y fomenta la lactancia
materna en Panamá, y dicta normas
para promover la lactancia materna
en los entornos laborales, así como
la creación de espacios adecuados
para ejercer este derecho.

A pesar del marco legal, los datos de la
encuesta de Indicadores Múltiples por
Conglomerado realizada en 2013,
revelan que:

28% Solo el 28% de las madres dan
lactancia exclusiva hasta el sexto mes.

Encuesta ENA 5SER 2014- 2015



¡La lactancia es el superpoder de las mamás!

Los beneficios en la salud y desarrollo de los niños
y niñas cuando son alimentados exclusivamente
con leche materna hasta los 6 meses son
innumerables. La lactancia materna exclusiva los
protege contra enfermedades como:

- **Diarrea**
- **Resfriados**
- **Alergias**
- **Infecciones del oído**

La leche materna es la mejor opción de alimentación
para el bebé porque contiene todos los nutrientes
que éste requiere. Ésta contribuye con:

- **Un mejor desarrollo del cerebro del niño**
- **Mayores oportunidades y mejor rendimiento escolar**
- **Les protege de las caries**
- **A partir de los 6 meses y hasta los 2 años se recomienda complementar la alimentación del bebé con leche materna**



La lactancia materna también conviene a las empresas

Cuando las madres regresan de la
licencia de maternidad desean retomar
su ritmo y nivel de productividad en el
trabajo, pero también desean ser
buenas madres. No obstante, la
jornada, los compromisos laborales y la
falta de espacios adecuados limitan la
lactancia materna exclusiva.

Los empresarios que fomentan, apoyan
y crean espacios para la extracción de
leche en los sitios de trabajo
contribuyen a mejorar el rendimiento
laboral, reducen el ausentismo de las
madres, y a su vez, mejoran el
compromiso de las colaboradoras.

Estudios evidencian que para las
empresas y lugares de trabajo
promover la lactancia materna es
costo-efectiva porque:



Disminuye el
ausentismo



Reducen los
costos médicos



Aumenta la
productividad



Fortalece la
imagen de la
empresa



Reduce la tasa
de renuncia

Sigue estos parámetros para crear una sala de lactancia



Área de 6 a 10 m2
con tomacorriente



Refrigeradora con
congelador



Lavamanos con
jabón líquido y
papel toalla



Ubicación accesible
de preferencia primer
o segundo piso



Área para extracción
de leche de 1- 1.5
m2 por cada asiento



Ventilación e
iluminación



Ambiente tranquilo
y privado



Personal de orientación
(recomendable)

Los ambientes destinados a lactarlos
deben estar separados de los baños