



## LACTANCIA EN EL TRABAJO: UN COMPROMISO COMPARTIDO

En Trenes Argentinos Infraestructura promovemos la lactancia con corresponsabilidad, eso implica entender este proceso como una tarea compartida y colectiva. En consonancia con las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y de Organización Mundial de la Salud (OMS), sostenemos el valor de la lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y la lactancia acompañada de otros alimentos hasta más allá de los dos años, según el deseo y decisión de quien amamanta.

Por su accesibilidad y sustentabilidad para nuestros territorios y comunidades, la lactancia humana es clave para el desarrollo sostenible y como derecho, se encuentra protegida en Argentina por la Ley 26.873. Todos los espacios, tanto públicos como privados, deben ofrecer un ambiente de respeto y empatía para con la lactancia.

Más allá de sus múltiples beneficios sanitarios, ambientales y vinculares, la lactancia es un derecho, pero no una obligación. Por ese motivo, hacerle lugar al deseo de la persona en período de lactancia es fundamental. La lactancia no debe constituirse como un mandato, lo importante es acompañar el deseo y las posibilidades concretas y diferentes, para que cada persona gestante pueda decidir desde el conocimiento y la información.

Si bien sostenemos que amamantar es una decisión personal/familiar, la responsabilidad respecto de la lactancia implica un compromiso social y el acompañamiento y sostén por parte del Estado, la comunidad y las empresas. Por ese motivo, en Trenes Argentinos Infraestructura llevamos adelante una serie de medidas y políticas de acompañamiento y promoción de la lactancia.

### LACTANCIA Y VUELTA AL TRABAJO REMUNERADO

La vuelta al trabajo remunerado es uno de los principales motivos de destete. Para que una persona pueda sostener la lactancia en la vuelta al trabajo, el entorno laboral debe acompañar, promover y respetar este proceso. En ese sentido, brindar información, generar encuentros de reflexión e intercambio, flexibilizar las condiciones de trabajo y poner a disposición Espacios Amigos de la Lactancia con criterios de accesibilidad, comodidad e intimidad para hacer posibles las extracciones de leche en el ámbito laboral, producen un impacto favorable en la experiencia de lactancia y su conciliación con el trabajo.

¿Sabías que las personas gestantes pueden disponer de dos descansos de media hora o bien optar por reducir una hora su jornada laboral para favorecer la lactancia durante el primer año de vida del bebé? Este derecho está contemplado en la Ley de Contrato de Trabajo que nos rige en nuestro ámbito laboral.

En Trenes Argentinos Infraestructura contamos con Espacios de Lactancia que están a disposición para la extracción de leche y su guardado de manera higiénica y segura.



📍 Museo Nacional Ferroviario (piso 4)

📍 Ramos Mejía 1302 (Piso 2- AABE).

Si no conocés estos espacios o tenes dudas de cómo acceder, escribinos un correo a [generoydiversidad@adifse.com.ar](mailto:generoydiversidad@adifse.com.ar)

## EL ROL DE LOS EQUIPOS DE TRABAJO

Una parte importante para sostenimiento de la lactancia es la actitud y el posicionamiento que adopten quienes comparten el ámbito laboral con la persona en periodo de lactancia. Legitimar y acompañar con empatía y respeto el tiempo para la lactancia y/o para la extracción de leche es fundamental para sostener este proceso.

### ¿Cómo extraer y conservar la leche humana?

Existen diferentes métodos para la extracción de la leche, esta puede ser en forma manual o a través de bombas de tipo manual o eléctrica.

Manual



Mecánico



Te recomendamos consultar a especialistas para conocer el método que mejor se ajuste a tu cuerpo.

Las Puericultoras son profesionales que brindan apoyo, información y herramientas concretas frente al deseo o no de dar leche humana a quienes recién nacen.

**A la hora de realizar tu extracción te recomendamos tener en cuenta los siguientes puntos:**

- ✓ Esterilizar el recipiente antes de utilizarlo
- ✓ Usar un recipiente con tapa que sea apto para alimentos
- ✓ Rotular el envase con nombre y fecha
- ✓ Conservar la leche en heladera (no en la puerta) hasta 4 días
- ✓ Si la conservas en un congelador común, procura que sea por hasta dos semanas, no más. En freezer a  $-18^{\circ}\text{C}$ , lo ideal es no más de 6 meses, aunque se puede guardar hasta 12 meses
- ✓ Si la vas a conservar a temperatura ambiente (menos de  $27^{\circ}\text{C}$ ), es recomendable que no sea por más de 4 horas
- ✓ Podes entibiar la leche a baño maría o bajo el chorro de agua caliente. No es recomendarle hervirla ni calentarla en el microondas
- ✓ Consumir primero la leche extraída con fecha más antigua



Podes solicitar en el área de Género y Diversidad la lonchera térmica para trasladar la leche de manera segura.

Para suministrar la leche a tu bebé, dependiendo de su edad, se recomienda dar en vaso de a pequeños sorbos o, si se decide dar la leche en mamadera, recomendamos el **"método kassing"**: elegir tetina larga, con agujero pequeño, similar al pezón, el bebé semirecostado, respetado las pausas de succión como si estuviese alimentándose del pecho.

## LA LACTANCIA NO ES SOLO “MATERNA”

La lactancia es un proceso que debe ser protegido y promovido por toda la sociedad, en ese sentido, sostenemos que la lactancia no es un acto individual.

Por otro lado, quienes amamantan no son solo las mujeres, es muy importante tomar en cuenta las experiencias las personas trans en la lactancia, por ese motivo evitamos hablar de lactancia *materna* o leche *materna*. Pensar en la diversidad de identidades de géneros y también en las diferentes modalidades de crianza, redes y cuidados, nos permite trascender el concepto de familia tradicional, heteronormada, para avanzar hacia un enfoque que contemple y apoye las familias diversas, monoparentales, homoparentales, ensambladas, entre muchas otras.



## LA ALIMENTACIÓN DE LA PERSONA QUE AMAMANTA

### ¿Necesito calorías adicionales mientras amamanto?

Es fundamental escuchar las señales de tu cuerpo.

Muchas personas que amamantan suelen necesitar mayor ingesta calórica por el desgaste energético que implica amamantar, pero no tiene relación alguna con la cantidad o calidad de la leche para tu bebé (solo en casos de desnutrición extrema puede verse afectada).

Si bien no hay alimentos que favorezcan la producción de leche, ya que depende de la hormona prolactina que funciona según la demanda del bebé, la variedad de alimentos de calidad es fundamental en la dieta de todas las personas y en especial para quienes transitan la gestación y la lactancia.

Es importante elegir alimentos de calidad: cereales integrales, legumbres, semillas activadas, carnes magras, frutas y verduras de estación, huevos. Para ayudar a que tu cuerpo absorba el hierro, puedes consumirlos junto a otros alimentos con alto contenido de vitamina C, como las frutas cítricas (mandarina, naranja, limón, tomate, morrón, entre otras). Elegí mayormente alimentos no procesados, para evitar el exceso de conservantes, sales, azúcares, que no son necesarios para nuestro organismo y al largo plazo pueden generar enfermedades como hipertensión y colesterol alto.



Recomendamos siempre pedir asesoramiento e información a profesionales especialistas en el acompañamiento de la gestación y la lactancia.

### ¿Cuánto líquido debo tomar mientras esté amamantando?



**Agua** La hidratación durante la lactancia es fundamental. Te recomendamos tener siempre un vaso de agua potable a mano cuando estés amamantando.

**Alcohol** No hay ningún nivel de alcohol en la leche que se considere seguro para un bebé, pero si en alguna ocasión decidís consumir un vaso de alcohol, es importante evitar amamantar hasta que el alcohol se haya eliminado completamente de la leche. Para eso, podés extraerte leche antes de hacerlo o esperar para darle el pecho 2 o 3 horas luego del consumo de alcohol.

**Cafeína** Es aconsejable limitar el consumo de bebidas con cafeína, ya que en exceso puede generar una sobre-estimulación en el bebé o interferir en su sueño. Se sugiere evitar beber más de 2 a 3 tazas por día.