

# Amamantar y trabajar

## La ley está de su lado



### **La lactancia materna es buena para usted y su bebé, incluso después de volver al trabajo.**

La leche materna tiene nutrientes importantes para su bebé que está en crecimiento. Puede proteger a su bebé contra condiciones de salud tales como resfriados, la gripe, infecciones del oído e incluso el síndrome de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés). También puede proteger a su bebé contra problemas de salud de largo plazo tales como asma, alergias, y obesidad.

Los expertos en salud recomiendan alimentar a su bebé sólo con leche materna durante los primeros seis meses de vida, luego amamantar en combinación con alimentos sólidos durante el tiempo que usted y su bebé deseen continuar.

Las madres que amamantan a sus bebés tienen un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, cáncer de seno y cáncer cervical.

La lactancia materna también puede reducir los costos para las familias. La fórmula y la compra de biberones pueden costar hasta \$1,500 cada año. La lactancia materna también ayuda a desarrollar el vínculo emocional entre la madre y el bebé. Amamantar incluso puede reducir el riesgo de depresión después de que nace el bebé.

**Trabajar mientras está amamantando generalmente significa que tendrá que sacarse la leche mientras esté en el trabajo. Afortunadamente, la ley está de su lado.**

### **¿Qué debe hacer su empleador?**

Por ley, su empleador debe proporcionar el tiempo y espacio para que usted extraiga, o bombee su leche materna durante su horario de trabajo hasta que su niño cumpla 18 meses de edad.

#### **Tiempo**



- Su empleador debe proporcionar tiempos de descanso razonables para que usted extraiga la leche materna cada vez que lo necesite. La mayoría de las mamás necesitan extraerla cada 2-4 horas para mantener su suministro de leche.
- Los descansos para extraer la leche pueden combinarse con sus descansos regulares, pagados o no pagados.
- Su empleador debe contar el tiempo que pasa extrayendo la leche con el fin de determinar su elegibilidad para un seguro de salud.

#### **Espacio**



- Su espacio para extraer la leche debe ser:
  - Privado (fuera de la vista)
  - Libre de la intrusión de los compañeros de trabajo y el público
  - No puede ser en el inodoro o cuarto de baño
- Los espacios adecuados están limpios, tienen una silla, escritorio o mesa, buena iluminación, una conexión eléctrica, y un lavamanos cerca.
- La ubicación debe estar cerca de su área de trabajo. Si no está cerca, y viajar a y llegar al lugar acorta su tiempo de descanso, entonces su empleador no puede incluir el tiempo que toma para llegar al lugar asignado como parte de su descanso.
- Si el espacio no se dedica sólo a los empleados que amamantan, este debe estar disponible cuando lo necesite. Un espacio se puede crear, adaptar o hacer disponible temporalmente cuando sea necesario.

## ¿Que pasa si no siguen la ley?

El Departamento de Trabajo e Industrias de Oregón (BOLI, por sus siglas en inglés) puede multar a los empleadores, si no están siguiendo la ley. La ley de lactancia de Oregón dice que los empleadores recibirán una multa de \$1,000 por cada vez que no sigan la ley y apoyen a sus empleados que amamantan.

Los empleadores con menos de 50 empleados en Oregón pueden pedirle a BOLI ser exentos de esta ley debido a dificultades excesivas. Las empresas no son exentas automáticamente de la ley por ser pequeñas, deben obtener una aprobación especial de BOLI.

## Con quién comunicarse



Si su empleador no está siguiendo las leyes de lactancia, usted puede obtener ayuda. Póngase en contacto con:

### **El Departamento de Trabajo e Industrias de Oregón (BOLI), división de salario y horas**

Teléfono: 971-673-0844

Correo Electrónico:

whdscreener@boli.state.or.us

Si usted está siendo discriminado en cualquier manera mientras que está en el trabajo, póngase en contacto con:

### **La división de derechos civiles en BOLI**

Teléfono: 971-673-2818

Correo Electrónico:

crdemail@boli.state.or.us

## Averigüe más sobre las leyes

Tanto las leyes de Oregón como las federales requieren que los empleadores proporcionen tiempo y espacio para que usted pueda sacarse la leche durante la jornada laboral.

### **Aprenda sobre la ley de Oregón en:**

[public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/Babies/Breastfeeding/Pages/Laws.aspx](http://public.health.oregon.gov/HealthyPeopleFamilies/Babies/Breastfeeding/Pages/Laws.aspx)

### **Aprenda sobre la ley federal en:**

[dol.gov/whd/nursingmothers/](http://dol.gov/whd/nursingmothers/)

## Sus otros derechos de lactancia materna



La ley de Oregón le da derecho a amamantar en espacios públicos. Si se le pide que se detenga, que se vaya, o que se cubra, recuerde que la ley dice que tiene derecho a poder alimentar a su hijo.

## Averigüe más sobre la lactancia materna y el trabajo

- [multco.us/children-and-family-health-services/breastfeeding-support](http://multco.us/children-and-family-health-services/breastfeeding-support)
- [usbreastfeeding.org](http://usbreastfeeding.org)

## Apoyo en la lactancia

Las consejeras de lactancia son profesionales entrenadas para ayudar a madres y bebés con preguntas y dificultades acerca de la lactancia materna. Usted puede pedir ayuda a través de su proveedor de cuidado médico, su oficina de WIC, o una consejera privada de lactancia. Si tiene seguro médico, consulte con la empresa de su seguro para ver si esta le cubre este servicio.

