

# Derecho de Lactancia

## Una Guía para las Madres



El Departamento Metropolitano de Salud Pública y asociados comunitarios se comprometen a darle a los bebés un inicio saludable que incluye el promover, proteger y apoyar la lactancia.

Es nuestra visión que cada madre tenga la oportunidad y apoyo necesario para lactar donde viven, trabajan, congregan religiosamente y dan a luz. La leche de pecho provee los mejores nutrientes para que un recién nacido crezca, se desarrolle, y desarrolle un sistema inmunológico fuerte. A través de la investigación se continúa identificando la importancia de la lactancia para los bebés como para las madres.

Varios grupos, incluyendo la Academia Americana de Pediatría, la Asociación Americana de Médicos de Cabecera, Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos y la Academia de Medicina de Lactancia, recomiendan que los bebés reciban leche materna por lo menos durante el primer año de vida.

La lactancia es más exitosa cuando las madres tienen un ambiente de apoyo, incluyendo el apoyo de sus familias, amigos, comunidad, proveedores de salud, seguros, lugares de trabajo y diseñadores de políticas

Este documento contiene cinco estrategias recomendadas para ayudarle a alcanzar sus metas de lactancia y sus derechos legales como madre lactante.

### Beneficios para los bebés:

- Sistema inmunológico más fuerte
- Menor posibilidad de tener alergias
- Menor posibilidad de ser obesos
- Menor posibilidad de sufrir de enfermedades respiratorias como la neumonía
- Menor posibilidad de tener infecciones gastrointestinales
- Menor posibilidad de sufrir de infecciones de oído
- Menor posibilidad de desarrollar asma
- Menor posibilidad de morir de SMSI ( Síndrome de Muerte Súbita Infantil )

### Beneficios para las madres:

- Menor posibilidad de desarrollar cáncer de seno
- Menor posibilidad de desarrollar cáncer de ovario
- Menor posibilidad de desarrollar diabetes
- Menor posibilidad de desarrollar osteoporosis

*Referencia: Departamento de Servicios Humanos y Salud de los Estados Unidos*

### Legislación de Lactancia de Tennessee

De acuerdo con la Sección 68-58-101:

Usted tiene el **derecho legal** de lactar a su bebé en cualquier lugar, público o privado, donde usted esté autorizada para estar.

## 1 Antes de que nazca el bebé

Solicite información libre de interés comercial, que incluya:

- Como la lactancia le beneficia a usted y al bebé de manera nutricional, médica y emocional
- Que esperar y como prepararse para la lactancia
- Como entender algunos de los retos que podrá enfrentar y donde poder buscar ayuda dentro de la comunidad
- Cual es la política de lactancia en su lugar de trabajo o de estudio antes de regresar a la escuela o el trabajo
- Como continuar lactando cuando regrese a trabajar o estudiar

## 2 En el Centro de Cuidado Médico

Solicite lo siguiente:

- Una copia por escrito de la política de lactancia del hospital
- Que el personal tenga las habilidades para implementar la política
- Estar informada de los beneficios y manejo de lactancia
- Iniciar la lactancia dentro de 1-2 horas después de haber nacido el bebé
- El que se le enseñe como lactar aún si ha sido separada del bebé
- Que el bebé no reciba nada más que leche materna a menos de que sea indicado lo contrario por el doctor
- Que su bebé saludable pueda permanecer en su habitación 24 horas al día
- Que el personal que esté trabajando con usted respalde la lactancia

Antes de salir del centro médico, solicite lo siguiente:

*Información impresa con respecto a la lactancia basada en evidencia e investigación y que ésta sea libre de anuncios comerciales.*

- **No** reciba paquetes al ser dada de alta que contengan fórmula para bebé
- Información sobre métodos anticonceptivos que sean compatibles con la lactancia
- Estar informada sobre grupos de apoyo de lactancia en su comunidad

## 3 En la Guardería

Si usted decide poner a su bebé en una guardería, solicite lo siguiente:

- Un programa de alimentación que incluya usar leche de pecho exprimida
- Que el personal de la guardería esté capacitada en el manejo de leche materna almacenada, propiedades de alimentar con leche materna exprimida y las necesidades únicas de bebés que lactan

## 4 Cuando usted regresa a trabajar

De acuerdo con Protección del Paciente y el Acuerdo de Cuidado Económico (Acuerdo de Cuidado Económico 2009) y enmienda a la sección 7 del Acuerdo de Estándares de Labor Justo (FLSA) y TCA 50.1.305 solicite lo siguiente:

- Usted tiene el derecho legal para ser provista de un tiempo de receso prudencial para poder exprimir leche en el trabajo
- Usted tiene el derecho legal de ser provista con un lugar, a parte de un baño, que cuenta con privacidad adecuada para poder expresar leche mientras usted está en el trabajo
- Usted tiene el derecho de recibir reembolsos por suministros que le ayudan con la lactancia por medio de sus cuentas flexibles de gasto o sus cuentas de ahorros-salud. (Para mayor información refiérase a la publicación 502 de IRS)

## 5 Para Padres Adoptivos

Solicite lo siguiente:

Antes de que llegue el bebé:

- Información e Instrucción sobre como empezar y prepararse para lactar a su niño(a) adoptado(a)

En el Centro de Cuidado Médico

Si usted es una madre que piensa dar a su hijo(a) en adopción y desea lactar, solicite lo siguiente:

- Que el personal del hospital, trabajadores sociales y la familia adoptiva apoye su objetivo de lactar o donar leche materna exprimida

Si usted es una madre recibiendo a un niño(a) puesto en adopción, solicite lo siguiente:

- Apoyo medico para alcanzar sus objetivos de lactancia

Visitenos en [www.NashVitality.org](http://www.NashVitality.org)



NashVitality es auspiciado de lleno por el Departamento de Salud y Servicios Humanos como parte de la Campaña de Comunidades Poniendo la Prevención a Trabajar del Departamento Metropolitano de Salud Publica.