

Lactancia materna exclusiva y trabajo. Su importancia en la medicina del trabajo

Prof. Dr. Carlos Mercáu,¹ Dr Gabriel Oscar Fernández²

¹ Secretario General de la Asociación Médica Argentina. Presidente del CRAMA Especialista en Pediatría Neonatología y Salud Pública. Director de Carrera Especialista en Pediatría. Subdirector de Carrera de Especialista en Salud Pública. Ex Director Hospital Ramos Mejía. Jefe del Departamento Materno infantil Hospital Ramos Mejía. Ex director del instituto de ciencias de la salud UNTREF.

² Especialista en Salud Pública. Presidente - Sociedad Argentina de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional, Asociación Cristiana de la Salud Internacional, Presidente de la Asociación Argentina de Seguridad Privada, Especialista en Medicina Aeronáutica y Espacial, Especialista en Medicina del Trabajo / Higiene y Seguridad. Jurado del CRAMA. Doctrinario de Microjuris-AMA.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

“Es posible tener una lactancia materna y trabajar al mismo tiempo”.

Resumen

En todos los ámbitos laborales, sin excepción, es imprescindible la vigencia ineludible del derecho irrestricto de toda madre a ejercer, practicar, su lactancia con su bebé. Y las razones médicas debieran formar parte de campañas incesantes para que este derecho de las mamás esté absolutamente naturalizado en todos los niveles y en cada rincón del país. La lactancia materna protege al bebé de enfermedades infecciosas y le da la nutrición ideal para una vida más sana. Es fundamental desde el primer día de vida extrauterina hasta los 6 meses con ex-

clusividad y luego continúa con suplementos vitamínicos y nutrientes apropiados. En todo lugar de trabajo deben existir lactarios como una estrategia de Salud Pública y en Medicina del Trabajo.

Palabras claves. Leche Materna. Lactancia, Medicina del trabajo. Derechos del niño y de la madre.

Exclusive Breastfeeding and Work. Its Importance in Occupational Health

Summary

In all areas of work, without exception, the unavoidable validity of the unrestricted right of every mother to exercise, practice, breastfeeding with her baby is essential. And the medical reasons should be part of incessant campaigns so that this right of mothers is absolutely naturalized at all levels and in every corner of the country. Breastfeeding protects the baby from infectious diseases and gives it the ideal nutrition for a healthier life. It is essential from the first day of extrauterine life until 6 months exclusively and then continues with appropriate vitamin and nutrient supplements. In every workplace there must be lactation rooms as a strategy of Public Health and Occupational Medicine.

Correspondencia. Dr. Carlos Mercáu
Correo electrónico: cmercáu@ama-med.org.ar

Keywords. *Breast milk. Breastfeeding, Occupational Medicine. Rights of the child and the mother.*

La lactancia materna exclusiva (LME)

La leche materna es tan antigua como la humanidad. Sus beneficios son insuperables para el desarrollo del bebé. Durante milenios ha sido el recurso más nutritivo y eficaz en la alimentación de los lactantes. La lactancia materna es un acto fisiológico, instintivo con una herencia biológica adaptativa de los mamíferos y específica de cada especie. La lactancia materna ya no supone una cuestión de supervivencia. Por ello, la forma de criar a los recién nacidos se ha convertido en una elección libre para la madre que desee vivir en su cuerpo una experiencia única y dar a su hijo lo mejor. La lactancia natural es una forma sin parangón de proporcionar un alimento ideal para el crecimiento y el desarrollo sano de los lactantes, contribuyendo en forma vital para el crecimiento y desarrollo del prematuro, con repercusiones importantes en la salud de las madres.

El examen de los datos científicos ha revelado que, a nivel poblacional, la lactancia materna exclusiva durante 6 meses es la forma de alimentación óptima para los lactantes. Posteriormente a los 6 meses deben empezar a recibir alimentos complementarios, pero sin abandonar la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, la OMS y el UNICEF recomiendan:

- Que la lactancia se inicie en la primera hora de vida.
- Que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento, ni bebida. Ni siquiera agua.
- Que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche.
- Que no se utilicen biberones, tetinas ni chupetes.

Cualidades de la lactancia materna sobre el bebé

La leche materna es la primera comida natural para los lactantes. Aporta toda la energía y los nutrientes que el niño necesita en sus primeros meses de vida. Sigue cubriendo la mitad o más de las necesidades nutricionales del niño durante el segundo semestre de vida y hasta un tercio durante el segundo año. La leche materna fomenta el desarrollo sensorial y cognitivo, y protege al niño de las enfermedades infecciosas y las enfermedades crónicas. La lactancia materna exclusiva reduce la mortalidad del lactante por enfermedades frecuentes en la infancia, tales

como la diarrea o la neumonía, y ayuda a una recuperación más rápida de las enfermedades. Las cualidades de la leche materna son mensurables tanto en las sociedades con escasos recursos como en las sociedades ricas.

Cualidades de la leche materna sobre la madre

La lactancia materna contribuye a la salud y al bienestar de las madres. Reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama, aumenta los recursos familiares y nacionales, es una forma de alimentación segura, y carece de riesgos para el medio ambiente.

La lactancia materna es un acto natural, pero al mismo tiempo es un comportamiento aprendido. Numerosas investigaciones han demostrado que las madres necesitan apoyo activo para iniciar y mantener prácticas apropiadas de lactancia materna. La OMS y el UNICEF promulgaron en 1992 la iniciativa Hospital amigo de la Madre y el Niño, con el fin de fortalecer las prácticas de las maternidades en apoyo de la lactancia materna. La base de la iniciativa son diez pasos hacia una feliz lactancia natural. Se ha aplicado en aproximadamente 16.000 hospitales de 171 países en el mundo y ha contribuido a mejorar la adhesión a la lactancia materna exclusiva en todo el mundo. Aunque la mejora de los servicios de maternidad ayuda a aumentar el inicio de la lactancia materna exclusiva, para que las madres no la abandonen es necesario un apoyo de todo el sistema de salud y sus lugares de trabajo. Estas dos organizaciones presentan un curso sobre asesoramiento en materia de lactancia materna destinado a formar a profesionales sanitarios para que puedan prestar un apoyo especializado a las madres lactantes y ayudarlas a superar los problemas que puedan presentarse. También han elaborado un curso de 5 días sobre asesoramiento en materia de alimentación del lactante y del niño pequeño con la finalidad de capacitar a los profesionales para que puedan fomentar la lactancia materna, la alimentación complementaria y la alimentación del lactante en el contexto de la infección por VIH. Además estas capacitaciones forman parte del curso para trabajadores sanitarios del primer nivel, en el que se combinan aspectos preventivos y asistenciales. La evaluación del asesoramiento de los profesionales sanitarios capacitados y los agentes de salud comunitarios en materia de lactancia materna, ha demostrado que se trata de una intervención eficaz para aumentar las tasas de lactancia materna exclusiva.

La Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño describe las intervenciones esenciales para fomentar, proteger y apoyar la lactancia materna exclusiva.

La lactancia materna exclusiva da a los niños el mejor comienzo posible en la vida

Tres datos centrales para impulsar la lactancia materna

1. Se calcula que un millón de niños mueren cada año por diarreas, infecciones respiratorias y otros tipos de infecciones, situaciones que la lactancia materna podría haber ayudado a prevenir.

2. Un número mucho mayor de niños sufren innecesariamente de enfermedades que no adquirirían si fueran amamantados.

3. La lactancia materna también ayuda a proteger la salud de la madre.

Los encargados de los programas para la prevención de enfermedades diarreicas recomiendan promover la lactancia materna para prevenir la diarrea en los niños menores. Recientemente se ha descubierto que la lactancia materna también es importante en el manejo de la diarrea una vez que ocurre; para prevenir la deshidratación y para ayudar a que los niños se recuperen. La Organización Mundial de la Salud y UNICEF recomiendan que todos los niños reciban lactancia exclusiva a partir del nacimiento durante los primeros 6 meses de vida. Que continúen la lactancia materna junto con la administración de alimentos complementarios adecuados hasta los 2 años de vida.

Sin embargo, muchas madres en casi todo el mundo comienzan a dar a sus bebés comidas y bebidas artificiales antes de los 4 meses y dejan de amamantarlos mucho tiempo antes de que el niño tenga 2 años. Generalmente, esto ocurre porque las madres creen que no producen suficiente leche, o que tienen alguna otra dificultad para amamantar. En otros casos, la madre tiene un empleo fuera de su casa y desconoce cómo amamantar al mismo tiempo que continúa trabajando. A veces la madre no recibe la ayuda necesaria, o las prácticas institucionales, y los consejos que la madre recibe del equipo de salud no respaldan la lactancia. Es fundamental para el vínculo madre-hijo una adecuada lactancia que además proporciona al recién nacido y al lactante los principios nutrientes para un adecuado desarrollo neurológico. La lactancia materna constituye el alimento natural de la especie humana. Por ello, debemos agotar todos nuestros esfuerzos en garantizar que el niño sea alimentado exclusivamente hasta los 6 meses exclusivamente con leche materna. Desde los 6 meses hasta los dos años combinado con una alimentación semisólida adecuada. La lactancia materna es un ACTO DE AMOR que ha permitido la supervivencia de la humanidad. Desde tiempo prehistórico brinda una serie de beneficios al binomio madre-hijo. La lactancia materna exclusiva (LME) es un tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún

otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

Efectos beneficiosos de la leche materna

Efectos en el recién nacido

Los efectos en el recién nacido tienen menor riesgo de morbilidad en el primer año de vida. Asimismo se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual.

Efectos en las madres

Los efectos en las madres ya que a corto plazo ayuda a su recuperación física. Por ejemplo, disminuyen el riesgo de hemorragia después del nacimiento y reduce el riesgo de depresión post parto. A largo plazo contribuye a disminuir las probabilidades de desarrollar cáncer de ovario, cáncer de mama, diabetes tipo II, hipertensión, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis.

Efectos en la familia

Los efectos en la familia son que desencadenan un acercamiento temprano del padre al binomio madre hijo.

Efectos ecológicos

Es beneficioso para la ecología pues no produce desechos y evita el uso de fórmulas de leche cuyo empaque, traslado y disposición final del empaque o frasco contaminan el medio ambiente.

Efectos en la salud pública

Como efectos en la Salud Pública, obliga a crear un Hospital Amigo de la Madre y del Niño, que contiene diez pasos para una Feliz Lactancia, destinada a los servicios de maternidad, crear maternidad centrada en la familia, para lograr estos objetivos en el ámbito de la Atención Primaria de la Salud.

Efectos socioeconómicos

Los efectos socio económicos son importantes porque la lactancia sirve para disminuir los costos para atender enfermedades como la diabetes, el cáncer, la hipertensión arterial y gastos en fórmulas de diferentes leches maternas. Todos estos efectos enumerados deben ser manejados por el equipo de salud. Solo así se puede recobrar la cultura de la lactancia que lamentablemente se ha perdido. Se ha perdido debido a factores de orden social, cultural, demográfico, económico y aun espiritual. Se debe aprovechar la semana de la lactancia para cambiar actitudes de todos los involucrados madre, familia, comunidad, equipo de salud y asimismo para cumplir leyes en vigencia actualmente que se detallan a continuación.

Normativas vigentes

El Ministerio de Salud de la Nación debería coordinar su aplicación en cuanto a la promoción y la concientización pública acerca de la importancia de la lactancia materna. Además instruye en las prácticas óptimas de nutrición segura para lactantes y niños de hasta dos (2) años.

Ejes de acción para tener en cuenta en política pública de lactancia materna

1° Promoción de lactancia materna exclusiva y prácticas óptimas de alimentación en niños de hasta los seis (6) meses de edad.

2° Promoción de lactancia materna continuada y alimentación complementaria oportuna para niños de hasta dos (2) años de vida.

3° Difusión y accesibilidad a la información a los efectos de la concientización pública, en especial de las mujeres embarazadas.

4° Promoción y apoyo a la creación de centros de lactancia materna y bancos de leche materna. En todo lugar de trabajo se debe promocionar la importancia de que la mamá dé su leche a su hijo.

Las normativas tienden a promover acciones concretas y formular recomendaciones en los subsectores público estatal, privado y de la seguridad social, respecto a las condiciones adecuadas de la lactancia materna e incentivar, en su caso, su incorporación. En tal sentido la medicina del trabajo tiene como incumbencia capacitar en todos los ámbitos de trabajo. En tal sentido las mujeres deben tener su espacio para que puedan dar leche materna a sus hijos. Es importante trabajar en las empresas y en los gremios para informar sobre la importancia del adecuado estado nutricional de las mujeres en edad fértil que trabajan, como en el embarazo, y promover su apoyo nutricional hasta los 2 años de vida de sus hijos. Las normativas destacan la importancia de difundir los beneficios de la lactancia materna por medio de campañas y por todos los medios que arbitre la autoridad de aplicación. Es de suma importancia concientizar y capacitar a la población en general, a los agentes de salud, a los promotores sociales a las comunidades de fe que tanto hacen por la sociedad necesitada y a los padres en particular, acerca de los beneficios y ventajas de la lactancia materna y de la correcta utilización de alimentos sucedáneos y complementarios. Además se debe promover la capacitación de los equipos de salud a fin de que se recomiende la lactancia materna es el camino para una medicina preventiva en la comunidad. Sin duda hay que desarrollar proyectos de investigación que impulsen prácticas de nutrición seguras para madres embarazadas para que den lactancia materna hasta dos (2) años de edad. Promover la creación y de-

sarrollo de centros de lactancia materna cuya función será recolectar, conservar y administrar leche de la madre al propio hijo en su lugar de trabajo. por otra parte se debe promover la creación y desarrollo de bancos de leche materna cuya función será recolectar, procesar, conservar y distribuir la misma, promoviendo la provisión de leche materna a lactantes. Fomentar la donación voluntaria y gratuita de leche materna para proveer a los bancos de leche materna existentes y a crearse debe ser otra meta a tener muy en cuenta. Difundir el Código Internacional de Sucedáneos de la Leche Materna, conforme lo establecido por el Código Alimentario Argentino. En la Ley de Contrato de Trabajo se protege a las mujeres durante el embarazo y la lactancia. Para proteger a la mujer que amamanta al finalizar su licencia por maternidad se indica que toda trabajadora madre de lactante podrá disponer de dos (2) descansos de media hora para amamantar a su hijo, en el transcurso de la jornada de trabajo.

Por un período no superior a un (1) año posterior a la fecha del nacimiento, salvo que por razones médicas sea necesario que la madre amamante a su hijo por un lapso más prolongado. La República Argentina cuenta con la Ley de Lactancia Materna; con el objetivo de promocionar y la concientizar acerca de la importancia de la lactancia materna y de las prácticas óptimas de nutrición segura para lactantes y niños de hasta 2 años.

Espacios Amigos de la Lactancia

Un espacio de lactancia materna es un sector limpio, cómodo, de uso exclusivo para que las mujeres en período de amamantamiento puedan extraer su leche y conservarla adecuadamente durante la jornada laboral. Es importante destacar que cada jurisdicción a su vez, puede tener otra ley relacionada con los espacios amigos (también llamados "lactarios"). Por ejemplo, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, se implementan los Lactarios en el Sector Público. Estos lactarios tienen como objetivo que las instituciones del sector público cuenten con un espacio privado, cómodo y exclusivo para madres en período de lactancia.

Continuar con la lactancia materna al volver al trabajo es una estrategia más en defensa de la madre y el bebé

Es de suma importancia actualizar los indicadores, las estadísticas oficiales y los estudios epidemiológicos, así como la creación de más lactarios en las empresas, que sean cómodos, limpios y accesibles para que la mamá pueda extraer su leche materna. Esto, tanto en instituciones públicas y privadas como en organizaciones no gubernamentales y laboratorios. Un lactario es un espacio

de uso exclusivo, especialmente acondicionado. Debe ser digno e higiénico para que las mujeres amamenten o extraigan su leche materna durante el horario de trabajo, asegurando su adecuada conservación y favoreciendo la continuidad de la lactancia.

A través del programa de Lactarios y Lactancia Materna, se deben defender los derechos de las mujeres lactantes y del niño, promoviendo la lactancia materna a través de capacitaciones, talleres y fomentando la instalación de lactarios en diferentes lugares de trabajo, ya sea de instituciones públicas o privadas. En el lactario se debe extraer la leche para que otra persona se la dé a su bebé durante tu ausencia. Antes de comenzar se deben lavar bien las manos. La leche se debe colocar en un recipiente de plástico duro o de vidrio con cierre hermético, lavado y esterilizado. Etiquetar los recipientes con la fecha de extracción es básico. La leche se da al bebé a temperatura ambiente o se entibia sumergiendo la mamadera en un pote con agua tibia.

Conclusión

La conciliación de la vida laboral y familiar representa un desafío para las mujeres trabajadoras que son madres. La familia y trabajo pueden y deben ir de la mano. Las mujeres que trabajan siguen enfrentándose a múltiples barreras que disminuyen de manera importante sus probabilidades de tener una lactancia materna adecuada. Se deben implementar políticas de acción en medicina del trabajo y salud pública para fortalecer la capacidad de los actores y los sistemas para un cambio transformador centrado en el niño, en su mamá y en la familia. El retorno al trabajo es una de las principales razones por las que las madres dejan de amamantar a sus bebés.

La Sociedad Argentina de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional (Integrante de la Asociación Médica Argentina) busca sensibilizar al mayor número de empresas en el país, a directivos, personal de Recursos Humanos, dado que es apremiante que todos los actores que influyen de manera directa o indirecta en este proceso, sean sensibilizados sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva.

Nota

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, se celebra todos los años del 1 al 7 de agosto. Es una campaña mundial coordinada por la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés). Tiene como misión crear conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna. La OPS se une a la comunidad mundial para apoyar

los esfuerzos para fortalecer las medidas para proteger, promover y apoyar el derecho a la lactancia materna en toda la Región de las Américas.

Bibliografía consultada

1. Ley 26873, República Argentina.
2. Semana de la lactancia materna, disponible en: <https://www.paho.org/es/campanas/semana-lactancia-materna-2022-impulsemos-lactancia-materna>
3. Ley 19587, República Argentina.
4. Decreto Reglamentario 351/79, República Argentina.
5. La Ley 20744 de Contrato de Trabajo y sus modificaciones.
6. Fernández G. Ergonomía de la Persona en medicina y aviación. Revista de la Asociación Médica Argentina.
7. Fernández G. Salud Pública Objeción de conciencia en el binomio Madre Feto. Revista de la Asociación Médica Argentina.
8. Resolución 905/15 SRT.
9. Código Internacional de Sucédáneos de la Leche Materna.
10. Código Alimentario Argentino.
11. Ley 18284, República Argentina.
12. Ley 26873, de Lactancia Materna; Promoción y Concientización Pública.
13. Curso de Salud laboral y Seguridad Industrial. Sociedad Argentina de Medicina del Trabajo y Salud Ocupacional. EGAMA 2023.
14. Ley 2958 de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
15. Brahm P, Valdés V. Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. Rev. Chil. Pediatr. 2017.
16. Ramiro González MD, Ortiz Marrón H, Arana Cañedo-Argüelles C, Esparza Olcina MJ, Cortés Rico O, Terol Claramonte M, et al. Prevalencia de la lactancia materna y factores asociados con el inicio y la duración de la lactancia materna exclusiva en la Comunidad de Madrid entre los participantes en el estudio.
17. U.S Department of Health and Human Services. Health Resources and Services Administration.
18. Marina Escofet Peris, Mireia Tremoleda, Clara Ariza. Lactancia materna. Formación Médica Continuada en Atención Primaria. 2022;29(2):84-9.
19. Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS), Ministerio de Salud de la Nación. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, UNICEF. Lactancia, promoción y apoyo en un Hospital amigo de la madre y del niño.
20. Ministerio de Salud de la Nación. La alimentación de los niños menores de dos años. Resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Buenos Aires. Ministerio de Salud de la Nación. 2010. 60 p.
21. Ministerio de Salud de la Nación. Dirección Nacional de Maternidad I y A. La Lactancia Materna y las mamás que trabajan. Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación para empresas y empleadores. [Internet]. Buenos Aires. 2010.

22. Manual de Lactancia Materna. De la teoría a la práctica. Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. Ed. Panamericana. 2008.
23. American Academy of Pediatrics. Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics.
24. Código Alimentario Argentino. Capítulo XVII. Resolución N° 54/97 MSyAS.
25. Lawrence RA LR. Premature infants and breastfeeding. In: Breastfeeding A guide for the Medical Profession. Eighth. Philadelphia: Elsevier; 2016. p. 424-562.
26. La lactancia materna y las mamás que trabajan. Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación para lugares de trabajo y empleadores, Disponible en: <http://saludsantacruz.gob.ar/portal/wp-content/uploads/2018/12/espacio-amigo-de-la-lactancia.pdf>