



Secciones

LA NACIÓN
INDEPENDIENTE DESDE 1946

INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Foros**Un lugar en el trabajo para la lactancia materna**

Diversidad de fuentes de información pueden ser consultadas para apoyar la lactancia materna

Regalar

Escuchar

Por Natyeli Garita Cartín

5 de agosto 2022, 8:50 p.m.

Cada año, del 1.º al 7 de agosto, se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna, iniciativa coordinada por la Alianza Mundial para la Acción sobre Lactancia Materna. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los bebés recién nacidos sean alimentados [exclusivamente con leche materna](#) durante sus primeros seis meses de vida y combinarla con alimentación sólida nutritiva por lo menos hasta los dos años de edad. Sin embargo, según datos de la Unicef en Costa Rica, en el 2018, [solo el 27,5% de los bebés](#) fueron amamantados durante ese período.

Este año, gracias a la [aprobación de una ley](#), toda empresa en Costa Rica, sin importar el porcentaje femenino en planilla, debe acondicionar un espacio para las madres lactantes.

Publicidad

Yo tengo el privilegio de contar con un espacio para la extracción de leche materna en mi lugar de trabajo, puedo dar fe de la paz y tranquilidad que brinda a mi proceso tanto de lactancia como de sana reincorporación al mundo laboral después de la licencia de maternidad.

Son muchos los cambios por los que atraviesa una mujer durante el embarazo y luego a lo largo del período de lactancia. Volver al mundo laboral, dejar en casa o en una guardería a un bebé pequeño suele ser abrumador.

PUBLICIDAD



Pero ese espacio llega a ser un lugar seguro, sitio de recuperación, lugar para llorar si es necesario, para recargar fuerzas, para hablar tranquila con mi bebé por videollamada, o bien, para extraer la leche en calma poniendo en pausa la adrenalina del día a día.

Si bien alimentar al bebé con leche materna es la forma más amigable para el bolsillo y la más natural y recomendada para el bienestar de la mamá y el del bebé, en ocasiones, no es posible hacerlo. Todos los casos son diferentes, y es necesario resguardar la salud no solo física, sino también mental de toda mamá.

Publicidad

Como sociedad, debemos ser empáticos y apoyar sin juzgar a aquella mujer que alimenta a su hijo con fórmula, a la que alimenta con leche materna y disfruta la conexión, a la que alimenta de manera mixta (leche materna y fórmula), a la que alimenta con su leche pero sin dar de mamar (lactancia diferida), a la que alimenta con leche materna donada, a la que alimenta incluso a otros bebés que no son suyos. El común denominador en la totalidad de los casos es que somos mamás.

Promovamos la lactancia materna siempre, pero aún más la educación sobre esta, en el entendido de que no tiene que doler (si algo duele es porque algo debe ser corregido, y la mayoría de las veces existe una solución), existen asesoras y profesionales en la materia para dar acompañamiento; la lactancia puede ser un acto compartido, en el que [participen otros miembros de la familia](#) con apoyo y respaldo a la mamá; las salas de lactancia son una inversión y no un gasto, porque benefician la salud de la mamá, como trabajadora y persona, y del bebé que recibirá posteriormente la leche; y la información nos permite tomar mejores decisiones en el proceso de lactancia.

Una sociedad que acepte, respete y promueva este sistema de alimentación disfrutará los beneficios de tener madres tranquilas y felices junto a sus hijos y las mieles del mañana, pues tendrá hombres y mujeres más sanos, seguros e independientes. Todos ganamos.

naty.garita@hotmail.com

La autora es asesora de inversiones.



(Shutterstock)

Reciba el boletín: Opinión

Voces expertas, posiciones fundamentadas, crítica y análisis profundo de lo que sucede en Costa Rica y el mundo

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

Publicidad



Reciba noticias de Google News

LE RECOMENDAMOS

Muere tico tras caer de 'canopy' en Guanacaste



Sospechoso de robo al Banco Nacional tenía en casa joyas vinculadas a millonaria sustracción

★ **EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES**



'Tengo una pistola en la cabeza, tengo que reducir la pauta en canal 7'



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

ÚLTIMAS NOTICIAS

OMS dice que es 'imposible' evacuar pacientes del hospital Al Shifa en Gaza

Estafadores alquilan cuentas bancarias de terceros para cometer fraudes

Fallecido en accidente de canopy era empleado de empresa turística

Joe Biden dice que Estados Unidos no intenta desvincularse de China

Matt LeBlanc se despide de su amigo Matthew Perry en sus redes sociales

Publicidad



© 2023 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

- Grupo Nación
- La Teja
- El Financiero
- Revista Perfil
- Sabores
- Aplicaciones
- Boletines
- Versión Impresa

Negocios

- Todo Busco
- Parque Viva
- Tarifario

Printea

Fussio

Términos y condiciones

Políticas de privacidad

Condiciones de uso

Estados financieros

Reglamentos

Servicio al cliente

Contáctenos

Centro de ayuda

Planes de suscripción



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)