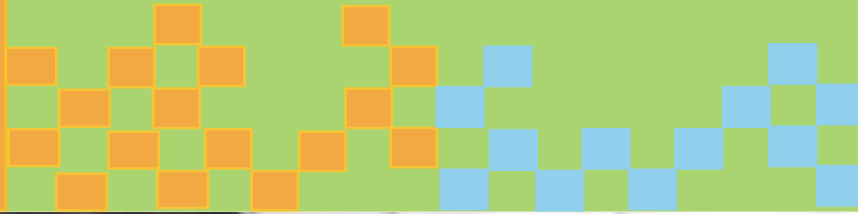


LACTANCIA MATERNA : LO NATURAL



2ª EDICIÓN. 2001

IMPRIME: KOLOR LITÓGRAFOS, S.L. - Tel. 96 132 40 41

DEPÓSITO LEGAL V-2776-2000



A todas las madres que desean amamantar a sus hijos.

A todos los bebés.

Responsables de la Edición:

Ana M^a Fullana Montoro
Carmen Barona Vilar
Rosario de Hevia Morera



Comité Asesor:

Pepa Alemany Llorente
Ana Muñoz Guillén
José M^a Paricio Talayero



Edita:

Generalitat Valenciana
Direcció General per a la Salut Pública de la Conselleria de Sanitat
Servei de Salut Infantil



Con la colaboración de:



E S C O L A
D'ARTS I OFICIS
V A L E N C I A

E S P E C I A L I T A T
D I S S E N Y G R À F I C

Dir. Proyecto: Jaime Giménez de Haro
Diseño: M^a Fca. Crisóstomo Sapena



Fotografías:

Las fotografías que ilustran este cuaderno pertenecen al concurso fotográfico organizado por el Hospital Marina Alta de Denia.

INDICE

■ La leche materna y sus ventajas	6
■ Cómo tener éxito en la lactancia	9
■ El modo más adecuado de dar el pecho	13
■ Alimentación de la madre	19
■ Medicamentos y otras sustancias a tener en cuenta durante la lactancia	20
■ Cuidados de las mamas	22
■ Algunos problemas que pueden surgir	23
■ Lactancia materna y anticoncepción	25
■ Algunas dudas que pueden surgirte	26
■ Legislación que apoya a la mujer trabajadora en la maternidad y lactancia	31

LA LECHE MATERNA Y SUS VENTAJAS

La leche de la madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida ya que le proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo, al tiempo que se adapta perfectamente a su función digestiva.



La leche materna se adapta en cada momento a las necesidades del bebé y por eso es diferente según el momento, cambiando en la misma mujer a lo largo de los meses de lactancia. Es importante saber que el calostro - leche de los 6 primeros días- es diferente de la leche madura, segregada a partir de los 15 días. Contiene gran cantidad de proteínas y vitaminas, además de muchas más inmunoglobulinas -" defensas"- que protegen al recién nacido frente a muchas infecciones. Aunque inicialmente se segrega en poco volumen, es suficiente para alimentar al recién nacido. La composición de la leche también varía a lo largo de la misma teta, el principio contiene más proteínas y agua y al final más grasas.

Una de las propiedades más importantes de la leche materna es la de **proteger al bebé frente a las infecciones** como diarrea, infecciones respiratorias -catarros, bronquiolitis, bronquitis, neumonía-, otitis, etc., ya que durante el primer año de vida sus defensas no están completamente desarrolladas. Del mismo modo, los problemas de tipo inmunológico -alergias, asma, leucemia, diabetes, enfermedades crónicas intestinales son menos frecuentes o retrasan su aparición en los niños que reciben lactancia natural.

**LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO MÁS
ADECUADO Y NATURAL PARA EL BEBÉ Y
SE ADAPTA EN CADA MOMENTO A SUS
NECESIDADES**

La leche materna que toma el bebé está **siempre preparada y a la temperatura adecuada**, presentando en todo momento perfectas: condiciones higiénicas.

La lactancia materna **favorece la recuperación de la mujer tras el parto** al hacer que el útero se contraiga más rápidamente y la pérdida de sangre tras el parto -loquios-acabe antes. También se ha visto que la lactancia es un factor que puede proteger a la madre frente al cáncer de mama.

El amamantamiento desarrolla un estrecho **vínculo afectivo** entre la madre y su hijo, proporcionando al bebé consuelo, cariño, compañía y seguridad, y ayudando a la madre en su desarrollo personal.

Además, la elección de la lactancia natural supondrá un considerable **ahorro económico** en el presupuesto familiar, no sólo derivado del precio que no habrá de pagar por la leche artificial, sino del menor consumo en consultas médicas y adquisición de medicamentos que se ha demostrado en los bebés alimentados con la leche de sus madres.



CÓMO TENER ÉXITO EN LA LACTANCIA MATERNA

- Aunque dar de mamar es un acto muy **gratificante** para la madre, puede haber momentos de preocupación, cansancio, o pueden surgir algunos problemas en la lactancia que siempre tienen solución. En estos momentos te ayudará buscar el apoyo de los expertos y de otros grupos de madres lactantes.
- Es recomendable **ponerse al pecho al recién nacido lo más pronto posible tras el nacimiento**, a ser posible en la primera hora. Ésto, además de facilitar las contracciones del útero disminuyendo la intensidad de la hemorragia tras el parto, contribuye a establecer un buen reflejo de succión en el niño, que favorece la subida de la leche. Has de saber que la lactancia natural se establece por la puesta en marcha de un sistema automático regulado por hormonas: la succión de tu hijo, al estimular el pezón va a hacer que produzcas unas hormonas que hacen que tu pecho fabrique más leche: **cuanto más te pongas el niño al pecho, más leche producirás y viceversa**. Si te lo pones poco o le quitas el hambre con falsas ayudas de sueros o leches artificiales, menos leche tendrás.

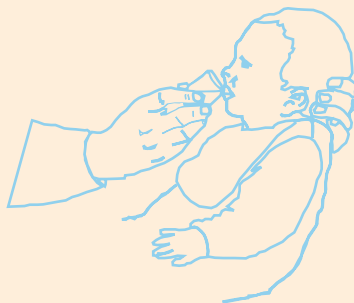


- Es aconsejable **alimentar al bebé a demanda**. No hay horario para la lactancia. Ofrécele el pecho cuando lo pida. El bebé, poco a poco y conforme vayan pasando los días, irá adquiriendo un ritmo en las tomas y será él quien marque la cuantía y el intervalo de las tetadas.



- A veces, tras mamar nada más nacer, muchos niños prefieren dormir el resto del primer día, pero si tu bebé no muestra interés por mamar a partir del segundo día y prefiere dormir, prueba a ofrecerle el pecho con frecuencia: es importante que mame **por lo menos 10 veces al día** para que tengas una buena subida de leche. Ya en la habitación solicita que lo dejen a tu lado para poder acostarlo en tu cama y que el contacto con tu piel estimule su disposición a mamar.

- Los bebés sanos no necesitan tomar suero los primeros días de vida. **La utilización del biberón interfiere el aprendizaje de la succión del pecho materno.** El niño que ha tomado biberón tiene menos hambre y mamá menos, y la falta de estímulo provocará una menor producción de leche en la madre. Los niños alimentados al pecho no necesitan nada más y no es necesario darles agua, sueros, zumos, infusiones ni leches artificiales. Si por razones médicas necesitaran algún líquido suplementario lo mejor es dárselo en vaso, cucharilla o cuentagotas en lugar de utilizar biberón. **No es recomendable usar chupete las primeras semanas,** y especialmente hasta que la lactancia se haya establecido adecuadamente.



- **La actitud y el papel del padre** son fundamentales para el éxito de la lactancia. La responsabilidad compartida de la paternidad implica una división del trabajo y, aunque madres y padres son capaces de hacer las mismas cosas, criar un hijo no sólo es darle de comer. Si el niño llora y no necesita comer, el padre es el más adecuado para consolarlo. Es normal que muchos padres sientan celos por la intimidad física y emocional entre la madre que lacta y su hijo. Todo ira mejor si el padre participa desde el principio, asistiendo al parto y compartiendo los cuidados que necesita su hijo: los padres hacen muy bien mimos no nutritivos y son muy hábiles para las tareas de aseo del bebé.

- Nuestra sociedad esta cambiando positivamente de actitud ante la lactancia materna, de nuevo empieza a ser una imagen socialmente aceptada y reconocida. Dar de mamar no implica ya para la mujer recluirse para hacerlo prescindiendo de sus relaciones sociales y familiares. Para mantener la lactancia a demanda y compatibilizarla con tus actividades, más de una vez deberás dar pecho fuera del hogar, **dar pecho en público** es aceptable y es un derecho que tenéis tú y tu hijo. No te cortes si tienes que hacerlo, ninguna ley lo prohíbe.



LA LACTANCIA MATERNA TIENE QUE SER UN ACTO DESEADO Y GRATIFICANTE PARA LA MADRE

EL MODO MÁS ADECUADO DE DAR EL PECHO

Antes de poner al bebé al pecho, **debes lavarte las manos** con agua y jabón, no es necesario lavar el pecho antes de cada mamada, basta con la higiene diaria.

Es importante que estéis relajados, ya que de este modo él aprenderá con mayor facilidad la manera de “cogerse al pecho” al tiempo que la cantidad de leche será mayor.

La postura que adopte la madre dependerá de sus preferencias y de las circunstancias en las que se alimenta al niño, pero debes saber que en cualquier caso, el pecho debe estar péndulo, caer naturalmente para que el niño pueda cogerlo bien:

- Si decides amamantar sentada, tu espalda debe estar recta -puedes ponerte una almohada detrás de la espalda, aunque lo ideal es una silla poco alta y sin apoyar brazos- con los pies apoyados y las rodillas ligeramente más altas que la cintura. El bebé debe estar ombligo con ombligo en tu regazo.



Si optas por amamantar en la cama, hazlo tumbada de lado, colocando al bebé de modo que su vientre se sitúe pegado al tuyo. Esta postura se suele utilizar por la noche y tras una operación de cesárea.



El bebé debe abarcar con su boca no sólo el pezón sino también la mayor parte posible de la areola, ya que la verdadera succión se hace en la areola, debajo de la cual se encuentran los senos galactóforos. El labio inferior del bebé queda doblado hacia fuera, su barbilla contra el pecho, y la nariz ligeramente sobre tu pecho, permitiéndole respirar perfectamente.

POSICIÓN DE LA BOCA



Incorrecta



Correcta

Para que el bebé se coja, aproxima sus labios a tu pecho ayudándole a encontrar el pezón. **Acércate el bebé al pecho y no el pecho al bebé** y no intentes colocar el pecho en su boca como si se tratara de un biberón. Roza el pezón contra el labio superior del bebé hasta que abra completamente la boca y entonces acércale el pecho con un rápido movimiento de la mano, o del antebrazo si tiene apoyada la cabeza sobre éste.



BÚSQUEDA - ENGANCHE

No siempre es necesario sujetar la mama, pero si lo haces coloca los dedos y la palma de la mano debajo del pecho y el pulgar en la parte superior, lejos de la areola y sin presionar. No hagas la pinza con los dedos porque retrae el pezón al tirar hacia atrás el pecho y el bebé le resultaría más difícil sacar la leche.

El niño se soltará del pecho espontáneamente una vez finalizado la toma. Si por cualquier circunstancia necesitas retirarlo del pecho, introduce un dedo en la comisura de su boca hasta que se deshaga el vacío que se produce y no te haga daño.



NO ES NECESARIO SUJETAR LA MAMA, PERO SI LO HACES NO HAGAS LA PINZA

Frecuencia y duración de las tomas:

- No se debe seguir un horario rígido, cada bebé tiene un ritmo diferente. La cantidad de leche irá aumentando durante los primeros días hasta llegar a regularse, adoptando un horario y un ritmo adecuados a sus necesidades alimentarias.
- Es aconsejable que el bebé permanezca mamando el tiempo que desee, y es muy común que los primeros días al poco de ponerte el niño al pecho se quede dormido, despertándose poco tiempo después para volver a succionar, a veces medio dormido. **No cuentes los minutos**, dale un pecho hasta que no quiera más y luego ofrécele el otro aunque no siempre lo querrá. A veces tiene bastante con un pecho si se le ha dejado acabar por sí mismo, aprovecha para cambiarle el pañal y después prueba si quiere continuar con el segundo pecho.



Durante todo la lactancia:

- Como las últimas fases de la tetada son las que proporcionan un mayor contenido en grasas, es importante mantener al niño en el primer pecho hasta que lo haya vaciado. Tu hijo/a decidirá si quiere tomar de uno o de los 2 pechos. Dado que en la mayoría de los casos el niño mamá de los dos pechos, es recomendable que en cada tetada se invierta el orden. Comienza por el pecho por el que se finalizó la vez anterior, y de esta forma tendrás la seguridad de que al menos en tomas alternas ambos pechos se vacían de forma completa. Tendrás menos problemas de congestión mamaria y la producción de leche será mejor.
- Si con la succión el bebé traga aire, es aconsejable facilitarle el eructo tras las tomas, para lo cual basta con mantenerlo erguido y apoyado sobre tu hombro. No es necesario darle golpecitos, con un suave masaje sobre la espalda es suficiente. Tampoco es necesario estar mucho rato, si no eructa acuéstalo en su cunita y ya lo hará si tiene ganas.



ALIMENTACIÓN DE LA MADRE

■ No hay ninguna razón médica para que mientras das el pecho tu dieta sea diferente de la habitual. Guíate por tu hambre y por tu sed, recuerda que una dieta equilibrada y sana debe ser variada, conteniendo a diario verduras, frutas, pescado o carne, así como hidratos de carbono -cereales, féculas-, grasas y abundantes líquidos. De esta manera, en 6 a 8 meses volverás a tu peso habitual.



■ Si tienes sed o estreñimiento o haces la orina más oscura de lo normal, bebe más. La leche es muy buen alimento, pero no es imprescindible que bebas si no te gusta, aunque en este caso no olvides consumir productos lácteos como queso o yogur, diariamente.



■ Casi todos los alimentos pueden modificar el sabor de la leche, y algunos que contienen sustancias volátiles -ajo, cebolla, apio, col...- más aún. Esto en principio no es malo para tu bebé, pues así se acostumbra a probar nuevos sabores. De todos modos, si observas que tras ingerir algún alimento tu hijo rechaza el pecho o tiene más cólicos de lo normal, intenta evitarlo.



MEDICAMENTOS Y OTRAS SUSTANCIAS A TENER EN CUENTA DURANTE LA LACTANCIA

- La mayor parte de los **medicamentos**, aunque pueden pasar a la leche no producen efectos secundarios en el niño y por lo tanto no contraindican la lactancia materna. De todas formas, si necesitas recibir un tratamiento, indícale al médico que estás dando el pecho a tu hijo para que pueda elegir aquel medicamento que resulte más inocuo.
- El **alcohol** es perjudicial para el bebé. Aunque se elimina en pequeña cantidad a través de la leche, es preferible prescindir de él durante la lactancia o tomarlo con moderación y de manera ocasional.



- Del mismo modo, el **café** debe tomarse con moderación -menos de tres al día-. Si observas que el niño está más nervioso o duerme menos de lo normal, reduce tu consumo de café.



■ La nicotina del **tabaco** pasa a la leche, por lo que no es conveniente fumar mientras se lacta. Sí no te lo habías planteado hasta ahora, puede que éste sea un buen momento para dejar de fumar. En cualquier caso, si no puedes dejarlo, es preferible fumar justo después de las tomas y no fumes nunca, ni permitas que nadie lo haga, delante del niño. Está comprobado que los hijos de padres fumadores padecen más catarros por la exposición al humo.



■ Otros **tóxicos** como la **heroína**, **cocaína**, **marihuana** o **hachís** pasan fácilmente a la leche con lo cual el niño sufrirá sus efectos, así como los del síndrome de abstinencia. Por ello este tipo de toxicomanías son una contraindicación para la lactancia.

CUIDADOS DE LAS MAMAS

- La lactancia es un periodo fisiológico normal, una consecuencia natural de dar a luz. No existe por tanto ninguna necesidad de “preparar el pecho”, ni durante el embarazo ni tras el parto. Es más importante conseguir una técnica y postura correcta al dar de mamar, que la forma o el color de los pechos o los pezones. El tener los pezones planos no contraindica la lactancia, pues el niño ha de coger la mayor parte de la areola que pueda, no sólo el pezón.
- Durante el periodo de la lactancia es preciso tener una higiene correcta, lavándote el cuerpo una vez al día en la ducha con agua y jabón, secando bien después las areolas y pezones para evitar que la zona quede húmeda y pueda macerarse dando lugar a la aparición de grietas. La aplicación de anti-sépticos como el alcohol no es aconsejable ya que reseca esta zona y también favorecerá la aparición de grietas.
- Utiliza un sujetador apropiado. Existen algunos diseñados a propósito para dar de mamar, que a lo mejor te resultan más cómodos pues se abren por delante.
- No es recomendable el uso indiscriminado de cremas para el pezón ni el uso de pezoneras.

CON LA HIGIENE DIARIA DEL CUERPO, NO ES NECESARIO LIMPIAR EL PEZÓN EN CADA TOMA

ALGUNOS PROBLEMAS QUE PUEDEN SURGIR

■ **Ingurgitación mamaria:** tiene lugar durante las siguientes horas a la subida de leche, la mama se hincha, se pone dura y el pezón se aplana. Para evitarla, lo mejor es ponerse el niño al pecho con mucha frecuencia desde el principio, para que vacíe bien el pecho. Alivian mucho los masajes manuales, las duchas con agua tibia o utilizar un sacaleches. Puedes aplicarte una bolsa de verdura congelada antes de dar de mamar, para disminuir la congestión.



■ **Grietas del pezón y areola:** son heridas que pueden aparecer en el pezón o areola. Se pueden evitar con una correcta técnica haciendo que el bebé abarque con su boca una buena parte del pecho -no sólo el pezón- y, manteniendo seco el pezón entre tomas -exponerlo -al aire, secarlo con un secador de pelo-. Tras la toma, deja secar la leche que sobra, no la limpies. Aunque son dolorosas, su aparición no debe suponer un motivo de abandono de la lactancia, ya que tienen un tratamiento sencillo y eficaz. Si son muy dolorosas o no se curan, consulta con el médico o la matrona ya que podría tratarse de una infección por hongos.

- **Mastitis:** es una infección de la mama poco frecuente, que se manifiesta con fiebre, dolor de pecho y enrojecimiento y que puede requerir tratamiento con antibióticos. No tiene porqué ser motivo de abandono de la lactancia. Es importante continuar lactando o extrayendo la leche para vaciar el pecho lo más amenudo posible.
- **Escasez de leche:** A lo largo de la lactancia puede haber periodos transitorios en que se produzca menos leche de la que necesita el bebé. Te darás cuenta porque el niño se coge al pecho con ganas, pero pronto se inquieta y llora al no recibir la cantidad de alimento que necesita, permaneciendo entre las tomas un poco irritable. Esta situación se resuelve ofreciéndole el pecho más amenudo, ya que la succión estimula la secreción de una hormona llamada prolactina que aumenta la producción de leche. Si hay demasiada leche, el niño mama menos y disminuye la producción, y si hay poca leche el niño mama más y la aumenta. Descansa y relájate, toma más líquidos y no recurras a las “ayudas” de leche artificial para solucionar este problema, pues el niño mamara menos y se acabará interrumpiendo la lactancia.



LACTANCIA MATERNA Y ANTICONCEPCIÓN

Aunque es probable que durante la lactancia muchas mujeres no ovulen y que tampoco tengan la menstruación de manera regular, ello no quiere decir que no puedan quedarse embarazadas en este periodo.

Es recomendable espaciar los embarazos, dejar pasar al menos un año antes de volver a quedarte embarazada, de esta manera le darás tiempo a tu cuerpo para que se recupere. Tu matrona o médico o en el Centro de Planificación Familiar y Sexualidad más próximo, podrán indicarte el método anticonceptivo mas apropiado para ti mientras estés dando de mamar.

ALGUNOS CONSEJOS QUE TE PUEDEN INTERESAR:

- Son métodos **MUY SEGUROS** y adecuados durante la lactancia:
 - El preservativo
 - El DIU
 - El DI AFRAGMA
 - Los anticonceptivos hormonales a base de gestágenos exclusivamente, como la minipíldora o la inyección trimestral.
- Cuando inicies las relaciones sexuales con penetración recuerda que estos métodos **NO** son seguros:
 - La “marcha atrás”
 - La lactancia materna
 - La píldora combinada no se puede tomar durante la lactancia.

ALGUNAS DUDAS O PREGUNTAS QUE PUEDEN SURGIRTE



¿Cuánto tiempo es bueno amamantar?

Todo el que tu desees. La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños sean alimentados exclusivamente con la leche de sus madres los 6 primeros meses de vida sin ningún otro tipo de suplementos, y a partir de los 6 meses seguir dando lactancia materna complementado con otros alimentos hasta los 2 años.



¿Cómo puedo saber si tiene bastante con mi leche?

Al no poder ver qué cantidad de leche toman los niños amamantados, muchas mujeres temen que no estén tomando bastante, sobre todo cuando el niño llora. Hay que saber que los niños lloran por muchos motivos y que en la inmensa mayoría de las ocasiones, sus madres tienen suficiente leche para alimentarlos -nuestra especie ha vivido miles de años con lactancia materna-. Si tu bebé está contento normalmente, pide con frecuencia, hace pipí y cacas líquidas amarillentas varias veces al día y va aumentando de peso -la primera semana es normal que pierdan- es que todo va bien. No es bueno pesarlos todos los días. Consulta a tu matrona o pediatra.

¿Las mujeres con los pechos pequeños tienen menos leche?

Independientemente del tamaño del pecho, cualquier mujer puede amamantar, todo es cuestión de proponérselo. En la lactancia, tanto el cuerpo del hijo como el de la madre están preparados para regularse mutuamente de forma natural. El pecho de la madre produce más leche cuanto más da de mamar.



He de esperar hasta que "le toque" aunque lllore?

Para lograr una regulación natural de la lactancia es importante que te olvides del reloj y que seas flexible, ya que cada bebé tiene un ritmo diferente, sobre todo durante los primeros días.

¿Tengo que darle el pecho por la noche?

Por la noche hay que seguir haciéndole caso al bebé: si duerme mejor para la madre, y si pide la madre acabará antes dándole. Te resultará más cómodo darle de comer acostada.

¿Qué ocurre cuando en una toma no puedo darle pecho al bebé?

Puedes sacarte la mayor cantidad de leche posible con un sacaleches y conservarlo en el recipiente del sacaleches o en un recipiente de plástico limpio. La leche materna puede guardarse en la nevera hasta 48-72 horas, y en el congelador durante meses, lo que es especialmente útil si tienes que separarte de tu hijo por enfermedad o continuar amamantando cuando te incorpores a trabajar. Si decides almacenar leche en el congelador, hazlo en pequeños recipientes de plástico estéril, etiquetados con la fecha, y para la descongelación utiliza la temperatura ambiente o el baño de María, no el microondas.

Adaptadores



grande



correcto



pequeño



Sacaleches tipo trompeta



Sacaleches cilíndrico



Sacaleches eléctrico

EXTRACCIÓN CON SACALECHES

¿Cómo combinar la lactancia con el trabajo?

Cuando la madre vuelve al trabajo, el niño puede ser alimentado durante las horas en que ella no está con leche extraída con anterioridad -en horas o días anteriores-, manteniendo el pecho durante el resto de las tomas. Es cuestión de programarse.

MÉTODO DE EXTRACCIÓN MANUAL:



A) Coloque el dedo índice y el pulgar sobre la areola y presione hacia dentro, hacia la pared del tórax.



B) Presione la areola por detrás del pezón, entre el índice y el pulgar.



C) Presione a los lados para obtener leche de otros segmentos.



¿Tengo la leche aguada?

La leche que gotea al principio de la toma parece aguada, pero sólo es más clara que la posterior. La concentración en grasas va aumentando y al final es alrededor de cinco veces mayor. Por eso es importante que no cuentes los minutos ya que ¡lo mejor es lo del final! No es necesario hacer ningún análisis para saber que tu leche no sólo es buena, sino insuperablemente mejor que cualquier producto artificial.

He tenido gemelos, ¿puedo amamantarlos?

Tu pecho se adaptará a las necesidades de ambos. Si deseas amamantarlos, adelante. Empieza desde las primeras horas a hacerlo, necesitaras mas ayuda y aprender la técnica para poder darles a los dos a la vez. Consulta a tu matrona o pediatra.



¿Cómo debo dejar de darle el pecho?

Debes hacerlo gradualmente. Se comienza reemplazando una de las tetadas por un biberón de leche artificial o una papilla -la que te recomiende tu pediatra- y cuando el niño se ha adaptado y estamos convencidos de la buena tolerancia, llevamos a cabo la sustitución de otra tetada, y así progresivamente hasta que el niño es destetado del todo.

LEGISLACIÓN QUE APOYA A LA MUJER TRABAJADORA EN LA MATERNIDAD Y LACTANCIA

■ Permiso de maternidad -baja maternal-

Descanso de 16 semanas en caso de parto simple, que se disfrutará de forma ininterrumpida, ampliables en el supuesto de parto múltiple en dos semanas mas por cada hijo a partir del segundo. El período de suspensión se distribuirá a opción de la interesada, siempre que seis semanas sean inmediatamente posteriores al parto.

En caso de que el padre y la madre trabajasen, ésta, al iniciarse el periodo de descanso por maternidad, podrá optar por transferir al padre una parte determinada e ininterrumpida del periodo de descanso posterior al parto bien de forma simultánea o sucesiva con el de la madre.

La mujer trabajadora recibirá durante el periodo de permiso, un subsidio procedente de la entidad gestora de la Seguridad Social equivalente al 100% de la base reguladora.



Existe garantía del puesto de trabajo.

Regulación: Artículo 48.4 del Estatuto de los Trabajadores, Artículo 133 de la Ley General de la Seguridad Social, Ley 39/1999 para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras, Directivo 92/85 del Consejo de las Comunidades Europeas.

■ Permiso de lactancia

Derecho a ausentarse del trabajo para la lactancia del hijo/a menor de nueve meses. Este periodo es de 12 meses para los trabajadores de la Administración Valenciana.

Las ausencias del trabajo pueden consistir en una hora durante la jornada, que puede fraccionarse en dos medias horas durante la misma, o bien la mujer, por su voluntad, puede sustituir este derecho por una reducción de su jornada en media hora, con la misma finalidad. La concreción horaria y la determinación del periodo de disfrute del permiso de lactancia y de la reducción de jornada, corresponderá al trabajador, quien deberá preavisar al empresario con quince días de antelación la fecha en que se reincorporará a su jornada ordinaria.



El permiso de lactancia es un derecho de la madre trabajadora, aunque puede disfrutarse indistintamente por la madre o por el padre si ambos trabajan. Este permiso puede ser disfrutado, tanto en los casos de hijos biológicos como adoptados y en el caso de parto múltiple la jurisprudencia interpreta que este derecho se multiplica.

Regulación: Artículo 37.4 del Estatuto de los Trabajadores, Ley 39/1999 para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras, Decreto 34/1999 del Gobierno Valenciano.



■ Excedencia por cuidado de hijos/as

Derecho a un período de excedencia por cuidado de cada hijo/a con edad no superior a tres años a contar desde el nacimiento. La excedencia puede solicitarse en cualquier momento durante el periodo máximo de los tres años desde que el hijo/a nació, o en caso de adopción, desde la fecha de la resolución judicial o administrativa.

Se garantiza la reserva del mismo puesto de trabajo durante el primer año de excedencia y la reserva de un puesto del mismo grupo profesional o categoría equivalente para el período restante de la excedencia.

Se trata de un derecho que pueden ejercitar indistintamente el padre o la madre, biológicos o adoptivos, pero cuando ambos trabajen sólo puede ejercerlo uno de ellos.

Todo el periodo de excedencia es computable a efectos de antigüedad.

Regulación: Artículo 46.3 y Disposición adicional 14 del Estatuto de los Trabajadores, Artículo 180.b de la Ley General de la Seguridad Social, Directiva 96/34 del Consejo de las Comunidades Europeas, Ley 39/1999 para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.



Grupos de apoyo a la lactancia materna en la Comunidad Valenciana:

AMAMANTA

- Salomé: 96 277 17 79
- Rosario: 96 279 14 27
- Mónica: 96 279 38 27
- Rosa: 96 2712129

SINA

- Isabel: 96 160 05 16
- Yolanda: 96 13112 64
- Marta: 96 169 04 52

LIGA DE LA LECHE EN CASTELLÓN

- Gemma: 678 397 708



**GENERALITAT
VALENCIANA**

CONSELLERIA DE SANITAT
Direcció General per a la Salut Pública