

# Maternidad



Maternidad y trabajo

## ¿COMPATIBLES?

Si tu entorno te apoya, es posible.



A pesar de todas las ideas o prejuicios existentes, el embarazo y la lactancia natural son, salvo contadas excepciones, totalmente compatibles con el trabajo. Lo más frecuente es que discurran de manera natural, sin molestias o con molestias mínimas, a pesar de los numerosos cambios físicos, psicológicos y sociales que se producen.

En la empresa, es cuestión de crear entornos “amigables” para las mujeres embarazadas o en período de lactancia, evitando riesgos, facilitando elecciones saludables, organizando y optimizando la agenda, ayudando a la mujer a hacer frente a las posibles molestias que surgen durante las diferentes etapas de su maternidad, etc.

## Consejos prácticos

- *Anticipación y diálogo.* Cada una de las partes implicadas (empresa, compañeros de trabajo, mujer embarazada o lactante) tiene sus necesidades, prioridades y objetivos diferentes. Negociar un marco para la acción y ajustarlo a cada caso ayuda a encontrar una solución que satisfaga a todos.
- La mujer embarazada o en período de lactancia sigue siendo productiva. Y de eso ha de estar convencida ella y los que la rodean.
- Un padre también debería poder dedicar tiempo a sus hijos. Es posible si nos organizamos y si la cultura de la empresa es favorable.

## ¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Los beneficios de un programa de promoción de la salud para las trabajadoras embarazadas, que han dado a luz recientemente o en período de lactancia son múltiples. A destacar:

- El BEBÉ tendrá una mejor salud, una mayor resistencia a las infecciones y verá disminuido el riesgo de ciertas enfermedades crónicas cuando sea adulto.
- La MUJER se recuperará más rápido después del parto, su nivel de salud y bienestar será mayor, no perderá poder adquisitivo y la relación entre ella y su bebé se verá fortalecida.

## Piénsatelo

El motivo más frecuente de abandono de la lactancia natural antes de los seis meses de edad es la vuelta al trabajo.

## ¿Te lo has planteado así?

- ¿Tu puesto de trabajo comporta riesgos para el embarazo o la lactancia?
- Cuidar a nuestros hijos es importante, pero también lo es nuestro desarrollo personal, laboral y social.
- Si la empresa no considera estas situaciones, a lo mejor es porque nunca se lo ha planteado. ¿No podrías hablarlo con tu responsable?



NIPO (en línea): 272-15-016-9