

La leche materna ofrece beneficios para la salud de la madre y el bebé que duran toda la vida.

La lactancia materna reduce el riesgo del bebé de contraer:

- Diarrea
- Infecciones de oído
- Diabetes tipo 2
- Asma
- Obesidad
- Cáncer infantil
- Síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS)

La lactancia materna reduce el riesgo de la madre de contraer:

- Hipertensión arterial
- Enfermedades cardíacas
- Diabetes tipo 2
- Cáncer de mama
- Cáncer de ovario

Desafortunadamente, cuando algunas de las madres vuelven al trabajo, las familias se pierden de los beneficios de la lactancia materna. Las madres necesitan apoyo cuando regresan al trabajo. Mientras están lejos de su bebé, las tomas deben sustituirse con extracción de leche. Esto ayuda a mantener la producción de leche de la madre y a mantener sanos a la madre y al bebé.

Como en una **empresa**, la lactancia materna depende de **la oferta y la demanda**.



Conviértase en un Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas



Más información en:

dshs.texas.gov/TexasMotherFriendly

Contacte con el Programa TMFW por correo:
TexasMotherFriendlyWorksite
@ dshs.texas.gov



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



Los mejores lugares para trabajar son Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas



Apoye la lactancia materna, cree comunidades sanas, mejore su negocio.

Aumente la moral de los empleados y mejore la permanencia en la empresa. Desarrolle una política de apoyo a la salud y el bienestar de la familia que incluya:



Horarios de trabajo flexibles que permitan tener tiempo para la lactancia materna.



Acceso a espacio(s) privado(s), que no sean un baño.



Acceso a una fuente de agua cercana y segura para lavarse las manos y enjuagar el equipo de extracción de leche materna.



Acceso a opciones higiénicas de almacenamiento para conservar la leche materna de forma segura.

Desarrolle políticas que se ajusten tanto a las necesidades de la **empleada** como a las de la **empresa**. Comparta la política y ayude a las madres a elaborar un plan durante el embarazo.



Apoyo a la lactancia en el lugar de trabajo: no sólo es bueno hacerlo, ¡es la ley!

Hay leyes estatales y federales que **protegen la lactancia materna** en el lugar de trabajo. Todos los empleadores públicos de Texas deben tener políticas que apoyen la lactancia materna. Los descansos para la extracción de la leche son importantes y están protegidos, así como los descansos para ir al baño o para medir el nivel de azúcar en sangre.

El **Programa de Lugares de Trabajo que Apoyan a las Mamás en Texas (TMFW, por sus siglas en inglés)** reconoce a los empleadores que hacen más de lo que exige la ley para apoyar la lactancia materna en el lugar de trabajo. Los beneficios incluyen:

- ★ Apoyo del personal del Programa TMFW para ayudarle a crear su política
- ★ Recursos para ayudarle a crear y promover su programa de lactancia en el lugar de trabajo

Crear una política que cumpla la ley y proteja la lactancia materna es fácil. ¡El equipo del Programa TMFW está aquí para ayudarle!

CONTACTE CON NOSOTROS HOY
TexasMotherFriendlyWorksite@
dshs.texas.gov

La designación de un **Lugar de Trabajo que Apoya a las Mamás en Texas** es buena para su negocio.

Los beneficios no son solo para los bebés y las madres. Las empresas que apoyan la lactancia materna reportan:

- Mejora de la moral de los empleados
- Mayor permanencia
- Menor absentismo
- Reducción de los costos de atención médica
- Mejora de la productividad

¡Consiga apoyo para su lugar de trabajo hoy mismo!

