



Guía para empresas amigas de la
Lactancia Materna

COMPROMETIDOS CON EL BIENESTAR



AUTORIDADES:

Beatriz Carles de Arango
Ministra

**PARTICIPANTES EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN
Y VALIDACIÓN DEL DOCUMENTO:**

Equipo Técnico Coordinador

Nayibe Farah
Iniciativa de Paridad de Género.

Patricia Crespo
Coordinación de Consejos, Comisiones - Despacho Superior
Comisionada de CONFOLACMA.

Lorena Cárdenas
Oficina de Equiparación de Oportunidades y Género
Comisionada de CONFOLACMA.





Esta guía nace con el propósito de ofrecer lineamientos prácticos y accesibles para que las empresas promuevan y faciliten la lactancia materna entre sus colaboradoras que retornan al trabajo tras el parto. Más allá del cumplimiento legal, se trata de una oportunidad para fortalecer una cultura organizacional inclusiva, saludable y productiva.

Apoyar la lactancia materna es una decisión inteligente y estratégica: beneficia a la madre, al bebé, a la familia, a la empresa y a la sociedad en su conjunto. Es una verdadera situación de ganar-ganar. Convertirse en una empresa “amiga de la lactancia” genera impactos positivos y sostenibles, mejora el clima laboral, reduce el ausentismo y fortalece la lealtad del talento humano. Es, en definitiva, una inversión con retorno asegurado... y un legado para toda la vida.

Recordemos: la licencia por maternidad tiene fecha de finalización, pero la lactancia continúa. Su éxito depende, en gran medida, del respaldo que la madre reciba en su entorno laboral. Como empleadores, tenemos la oportunidad —y la responsabilidad— de proteger y facilitar estos espacios de cuidado.

Juntos podemos hacer la diferencia. Promover la lactancia materna también es construir un futuro más sano, equitativo y humano.

¿Por qué es importante promover y apoyar la lactancia materna en el entorno laboral?



La lactancia materna: una inversión con beneficios reales para todos

La lactancia materna no solo nutre el cuerpo y fortalece el vínculo entre madre e hijo: sus beneficios abarcan la salud física, emocional e intelectual tanto de la madre como del bebé, con efectos positivos que se sienten a corto, mediano y largo plazo.

Pero sus ventajas no terminan ahí. Cuando una madre amamanta, también gana la familia, la empresa y la sociedad. Menos enfermedades, mayor bienestar, mejor rendimiento laboral y vínculos familiares más fuertes son solo algunas de las razones por las que apoyar la lactancia materna es una decisión inteligente para todos los sectores.

Beneficios para la/el bebé:

- Fortalece su sistema inmunológico, actuando como su primera vacuna natural y ayudando a prevenir enfermedades comunes en la infancia como infecciones respiratorias, alergias y diarreas.
- Reduce cólicos y estreñimiento, gracias a que es fácilmente digerible.
- Promueve un desarrollo emocional seguro, al reforzar el vínculo afectivo con la madre.
- Estimula el desarrollo cognitivo, potenciando habilidades como la atención, el aprendizaje y la memoria.
- Ayuda a prevenir la malnutrición, tanto la desnutrición como el sobrepeso y la obesidad.
- Contribuye a un crecimiento integral y saludable, sentando las bases para una vida plena desde los primeros días. (UNICEF, 2019)

Beneficios para la madre:

- Favorece una recuperación más rápida tras el parto, al reducir el riesgo de hemorragias posparto y ayudar al útero a regresar a su tamaño normal.
- Mejora el estado emocional general de la trabajadora durante la jornada y en su vida personal.

- Contribuye al bienestar emocional, al disminuir el riesgo de depresión posparto.
- Ayuda a recuperar el peso previo al embarazo, al aumentar el gasto energético natural del cuerpo.
- Reduce el riesgo de enfermedades a largo plazo, como la osteoporosis, el cáncer de mama y el cáncer de ovario.
- Mejora el perfil metabólico, ayudando a regular los niveles de colesterol y otros indicadores de salud cardiovascular. (UNICEF, 2016)

Beneficios para la empresa:

- Reduce el ausentismo laboral, ya que los hijos e hijas amamantados tienden a enfermarse con menor frecuencia, beneficiando tanto a madres como a padres trabajadores.
- Facilita el retorno al trabajo luego de la licencia de maternidad, al ofrecer condiciones que apoyan la continuidad de la lactancia.
- Fortalece el compromiso y la lealtad del personal, al brindarles herramientas para cuidar adecuadamente de sus hijos e hijas sin tener que elegir entre su familia y su empleo.
- Mejora la imagen institucional, demostrando un genuino interés por el bienestar del personal y sus familias ante la sociedad y los grupos de interés.
- Aumenta la satisfacción de las mujeres empleadas, al permitirles armonizar su rol de madres con su desarrollo profesional.
- Posiciona a la empresa como líder en igualdad de género y responsabilidad social, alineándose con estándares internacionales.
- Reduce los costos de rotación y capacitación, ya que el personal tiende a permanecer en entornos laborales que apoyan su vida familiar.

Beneficios para la familia y la sociedad

- Fortalece los lazos familiares, ya que promueve el contacto cercano, el cariño y la conexión emocional entre la madre, el bebé y el entorno familiar.
- Aporta al bienestar económico del hogar, al eliminar la necesidad de comprar fórmulas, biberones y otros productos asociados.
- Reduce los gastos en salud pública, ya que los niños amamantados tienen menos enfermedades y requieren menos atención médica.

- Es una práctica ecológica y sostenible, porque no genera residuos como latas, envases plásticos o tetinas, y no requiere procesos industriales ni transporte.
- Protege el medio ambiente, al disminuir la huella de carbono y la contaminación que generan la producción y distribución de leches artificiales.
- Impulsa el desarrollo social y económico, al contribuir a que la población crezca más sana, fuerte y con mayores capacidades físicas y cognitivas.

Base legal de respaldo a la lactancia materna en Panamá

- **Ley 50 de 23 de noviembre de 1995**, por la cual se protege y fomenta la lactancia materna.
- **Ley 135 de 23 de mayo de 2020**, que reforma la Ley 50 de 1995, que protege y fomenta la lactancia materna, y modifica el Código de Trabajo.
- **Decreto Ejecutivo no. 1457 de 30 de octubre de 2012**, que reglamenta la ley 50 de 1995.
- **Código de Trabajo de Panamá**: Reconoce el derecho al descanso por lactancia.
- **Ley 295 de 2022**: Fomenta la creación de salas de lactancia en instituciones públicas y privadas.
- **Resolución 1107 del MINSA (2023)**: Reglamenta las condiciones mínimas para las salas de lactancia.

Derechos de las trabajadoras lactantes

- Toda madre en período de lactancia tiene derecho, durante su jornada laboral, a:
 - Un descanso de **15 minutos cada 2 horas**, o
 - **Media hora dos veces al día** para extraer leche materna o alimentar a su hijo, si es posible.
- **La protección de la maternidad de la trabajadora es un deber y una obligación del Estado** (Art. 105 del Código de Trabajo modificado por la Ley 135 de 23 de mayo de 2020).
- **Flexibilidad laboral** para facilitar la lactancia, mediante acuerdos con el empleador.
- **Sala de lactancia Materna en los Lugares de Trabajo**, toda madre en periodo de lactancia deberá disponer de un espacio adecuado en su lugar de trabajo público o privado para la extracción y conservación de la leche materna o, si fuera

posible, para que la madre pueda amamantar a su hijo hasta los seis meses de edad. **Conforme lo establece la Ley 135 de 23 de mayo de 2020.**

La sala de lactancia debe estar disponible y accesible en todo momento durante la jornada laboral, para que las trabajadoras en periodo de lactancia, incluyendo a las que tienen limitaciones puedan hacer uso de la misma.

El horario de amamantamiento y/o extracción de la leche de establecerse a través de un plan personalizado, elaborado y consensuado patrono- trabajadora, tomando en cuenta la necesidad del lactante, necesidad de vaciamiento del pecho materno, lugar donde se encuentre niño, y la organización del trabajo de la empresa o institución.

La OMS recomienda que la madre se extraiga la leche cada 3 horas, durante unos quince o veinte minutos cada vez.



Recomendaciones prácticas para las empresas



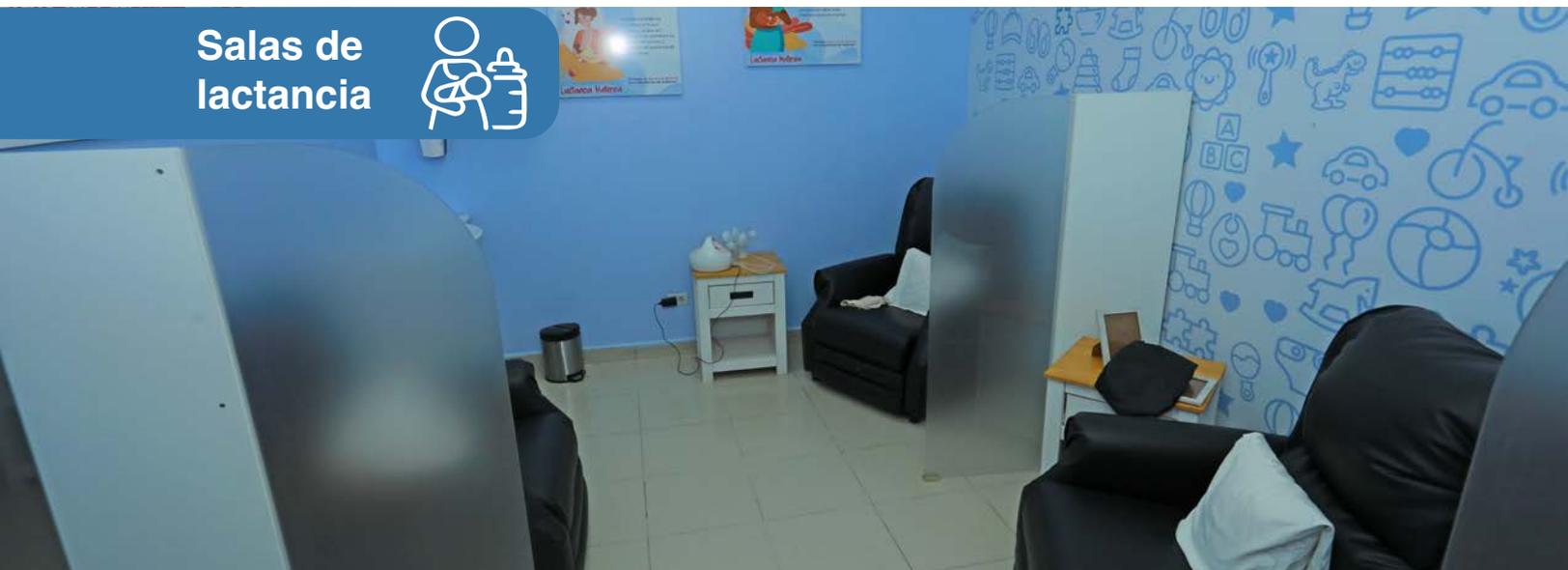
Para las madres trabajadoras tener la seguridad de que cuentan con el apoyo de la empresa para mantener la lactancia materna, es un factor protector para lograr una lactancia exitosa. Para lograr esto se recomienda que la empresa:

- **Cuente con una Política o declaración de apoyo a la lactancia:** Tener una política de apoyo a la lactancia es clave, porque así deja de depender de la buena voluntad de cada jefe o jefa, y se vuelve una regla clara dentro de la empresa. Esto ayuda a que se respete y se valore realmente el derecho a amamantar en el trabajo.
- **Cuente con un Plan de Acción:** Planificar acciones a corto, mediano y largo plazo, asignando responsables para su implementación, es clave para transformar el compromiso en acciones concretas. Para eso, es importante definir qué área o persona se hará cargo (como Recursos Humanos, salud ocupacional, entre otras).

- **Sensibilice al personal:** A través de campañas de comunicación y charlas dirigidas a todo el personal, es posible promover el tema y lograr que se conviertan en multiplicadores de la información. Una buena idea es aprovechar fechas significativas, como el Día del Niño, Día de la Madre, Día de las Familias, el 19 de mayo (Día Mundial de la Donación de Leche Humana), el 28 de mayo (Día Internacional de Acción para la Salud de las Mujeres) o la Semana Mundial de la Lactancia Materna (del 1 al 7 de agosto), para reforzar estos mensajes.

Es importante incluir acciones para informar a personal directivo y compañeros/as sobre la importancia del apoyo a la lactancia: esto permitirá generar un clima organizacional de respeto y apoyo a la lactancia materna, lo que ayudará a la madre lactante a sentirse cómoda y segura para mantener la lactancia

Salas de lactancia



¿Qué es una sala de lactancia?

Una sala de lactancia es un espacio especialmente acondicionado dentro del lugar de trabajo para brindar a las madres un ambiente privado, cómodo, higiénico y tranquilo donde puedan amamantar, extraer su leche y conservarla de forma segura durante su jornada laboral. Esto permite que sus bebés continúen recibiendo los múltiples beneficios de la leche materna.

¿Por qué es importante?

Además de ser un gesto de apoyo a la maternidad y la conciliación laboral, contar con una sala de lactancia favorece el bienestar de las colaboradoras, promueve un entorno

laboral más humano y comprometido, y fortalece la reputación de la empresa como una organización socialmente responsable.

¿Cómo implementarla?

- Identifique un espacio adecuado: No es necesario que sea grande, pero sí debe ser tranquilo, limpio y ofrecer privacidad.
- Acondicione el lugar: Incluya los elementos básicos como una silla cómoda, una mesa, una toma eléctrica y un refrigerador o nevera pequeña para conservar la leche.
- Gestione los recursos necesarios: La implementación no requiere una gran inversión; lo esencial es crear un ambiente digno, seguro y cómodo para las madres.

Condiciones físicas: Sala de lactancia

Según la Ley 135 de 2020 que modifica el artículo 114 del Código de Trabajo, todo empleador que ocupe en el local o lugar de trabajo más de 20 mujeres quedará obligado a acondicionar y adecuar un área para que las madres puedan extraer su leche materna o alimenten sin peligro a sus hijos. Este acondicionamiento se hará dentro de las posibilidades económicas del empleador, a juicio y con el visto bueno de la Dirección General o Regional de Trabajo y el departamento correspondiente a la materia de lactancia materna del MINSA.

Requisitos mínimos:

- Área privada y segura
- Ventilación e iluminación adecuadas
- Lavamanos o acceso cercano a uno
- Silla cómoda y superficie para colocar extractor
- Enchufes eléctricos
- Refrigerador exclusivo o compartido (para almacenar leche)
- Señalización visible

Nota: En empresas más pequeñas, puede habilitarse un espacio temporal bajo acuerdo con la trabajadora.

Procedimientos y uso de la sala

Antes del regreso al trabajo:

La madre debe notificar a RRHH su intención de continuar la lactancia al reincorporarse. Se coordinarán horarios y acceso a la sala.

Durante el periodo de lactancia:

La madre puede hacer uso de sus dos pausas de 30 minutos para amamantar o extraerse leche.

De preferencia, se establecerán horarios rotativos o flexibles para facilitar el uso equitativo de la sala.

Almacenamiento:

- La leche extraída debe ser etiquetada con nombre y hora.
- El refrigerador debe limpiarse semanalmente.

Modelo de Sala de lactancia



Fuente: UNICEF. (2019).



Recomendaciones para la madre lactante

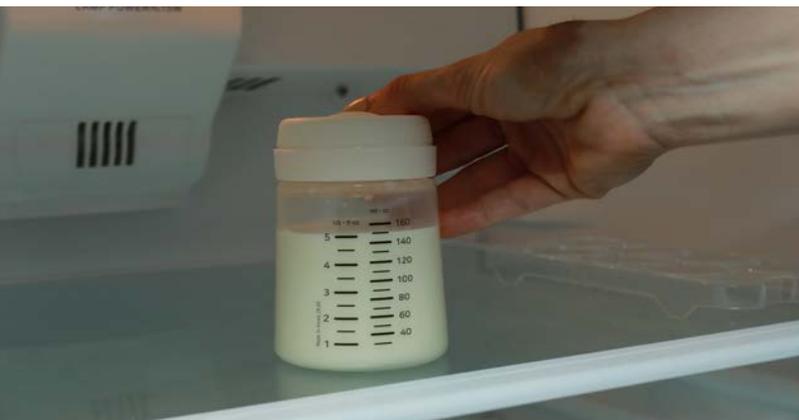
Recomendaciones prácticas para una lactancia materna exitosa en el trabajo

- Implementa un banco de leche que debes iniciar 15 días antes de volver al trabajo para entrenarte en la técnica, el almacenamiento y la administración de la leche materna.



- Invierte en un buen extractor de leche que sea portátil y eficiente. Esto te permitirá extraer la leche rápidamente y con comodidad durante tus descansos. En caso de no contar con extractor, se recomienda realizar la extracción manual, que es un procedimiento fácil, no doloroso e higiénico.

- Antes y después de la extracción, lávate las manos con agua y jabón y sécalas con toalla de papel desechable. Mantén tus uñas cortas y quítate los accesorios: pulseras, anillos, etc., para evitar la propagación de gérmenes.
- Extrae tu leche con la misma frecuencia con la que amamantas a tu bebé, para ello debes disponer del tiempo necesario durante tu jornada laboral. Importante: no dejar pasar más de horas sin extraer leche para que no baje la producción de leche.

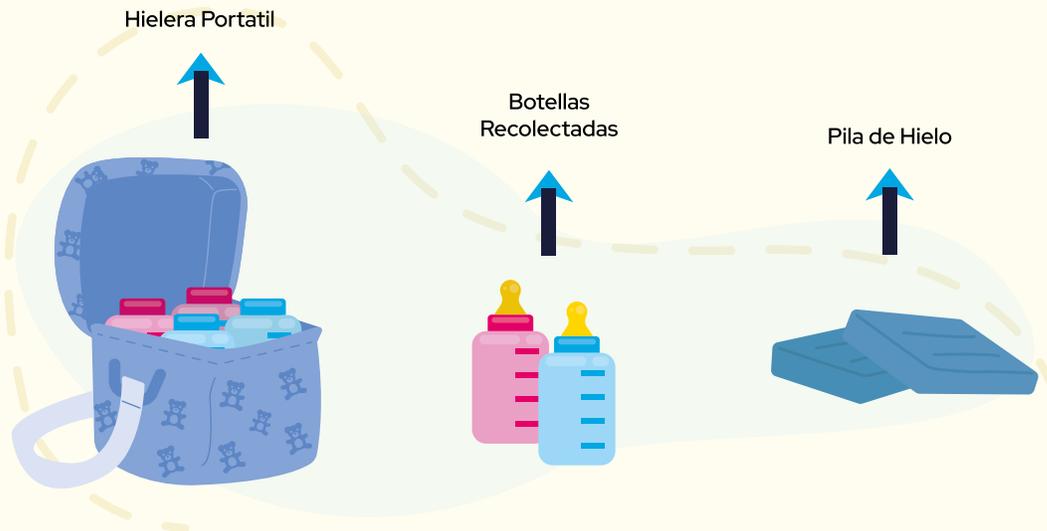


- Almacena la leche extraída en recipientes esterilizados de vidrio o plástico libres de bisfenol. No llenes el recipiente hasta el tope, ya que al congelarse la leche se expande.

- Conserva la leche materna en el recipiente indicado de la forma que prefieras:



Transporte de la
Leche Materna



- Ponte cómoda en el lactario de tu centro de trabajo que debe brindarte privacidad y contar con mesas o repisas para los utensilios que necesitas.



Tips para hablar con tu empleador sobre lactancia materna

Hablar sobre tus necesidades de lactancia materna en el trabajo puede parecer difícil al principio, pero con una buena preparación y un enfoque positivo, es posible lograr acuerdos beneficiosos para ti, tu bebé y la empresa. Aquí te compartimos algunos consejos para tener esa conversación de la mejor manera:

1. Elige el momento adecuado

Busca un espacio tranquilo y un momento en que tu empleador esté disponible y receptivo/a. Infórmate sobre la importancia de la lactancia materna y comparte esa información de forma clara y profesional.

2. Coordina y organiza tus tiempos

Habla con tu empleador sobre cómo integrar los tiempos de lactancia o de extracción de leche en tu jornada. Propón horarios que se ajusten a tus necesidades y también a las dinámicas del trabajo.

3. Enfatiza los beneficios

Explica cómo la lactancia no solo beneficia tu salud y la de tu bebé, sino que también puede traer ventajas para la empresa, como:

- Mayor satisfacción y compromiso de las trabajadoras.
- Menor ausentismo, ya que madres y bebés tienden a enfermarse menos.
- Reducción de la rotación del personal y retención del talento.
- Mejora de la imagen institucional al apoyar una práctica saludable y reconocida por organismos internacionales.

4. Sé clara y segura

Hablar de lactancia es hablar de salud, bienestar y derechos. Con una actitud segura y respetuosa, es más fácil llegar a acuerdos y generar conciencia sobre la importancia de contar con un entorno laboral que apoye esta etapa.

Recursos de apoyo Manuales y guías:



Guía Práctica Lactancia Materna en el lugar de trabajo. Para empresas e instituciones medianas y grandes

Disponible en:

http://www.cobaev.edu.mx/unidaddegenero/descargas/guia_lactancia_materna.pdf

[Ver aquí](#)

Lactancia Materna en el entorno laboral

Disponible en:

<https://www.unicef.org/colombia/media/3851/file/Gu%C3%ADa%20para%20empresas%20-%20Lactancia%20Materna.pdf>

[Ver aquí](#)



Superpoderes de la lactancia materna que conectan con el amor.

Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=GpNZZgTvZpA>

Ver aquí



¿Cómo la familia puede apoyar a la madre con la lactancia materna?

Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=zvmR6khOjm8>

Ver aquí

Lactancia materna: el superalimento para los recién nacidos

Disponible en:
<https://www.youtube.com/watch?v=FbgBy-A-IUc>

Ver aquí



Recursos de apoyo para las madres lactantes



Conocerás el paso a paso
de la técnica

Cómo hacer un banco de leche paso a paso vuelta al trabajo

Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=6zFbHeSmpj0>

Ver aquí

Claves para volver al trabajo y mantener la lactancia

Disponible en:

<https://blog.lactapp.es/claves-para-volver-al-trabajo-y-seguir-con-la-lactancia/>

Ver aquí



CLAVES PARA VOLVER AL TRABAJO Y
MANTENER LA LACTANCIA



Crisis de lactancia o brotes de crecimiento

Disponible en:

<https://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-4-cuando-los-ninos-crecen/crisis-o-brotes-de-crecimiento/>

Ver aquí



MINISTERIO DE
DESARROLLO SOCIAL

