

Action ideas la accion

Lo que usted puede hacer

Si es usted trabajadora:

- Plantee la cuestión de la lactancia materna en su sindicato, en su grupo de mujeres o en una asociación vecinal.
- Constituya un grupo de apoyo a las madres en su lugar de trabajo, para intercambiar información práctica sobre la lactancia materna, o únase a un grupo existente.
- Si es usted trabajadora independiente, por ejemplo vendedora ambulante, únase a otras madres para crear una guardería cooperativa. Las madres pueden también amamantar a los hijos de otras y tomar turnos en la guardería.

Si es usted empleador:

- Siga las sugerencias planteadas en el capítulo precedente.
- Considere las ventajas directas e indirectas de una actitud innovadora hacia el cuidado de los niños de sus empleadas, cuando calcula los costos inmediatos.

Si es usted sindicalista o miembro de un grupo de mujeres:

- Establezca guarderías cooperativas en el lugar de trabajo. Asegúrese de que el personal de las guarderías conozca las ventajas de la lactancia materna y la apoye.
- Exija un ambiente de trabajo limpio, protegido de peligros, como por ejemplo sustancias químicas, radiación, etc., especialmente los peligros para las madres que amamantan.
- Luche para obtener una licencia de maternidad adecuada, las pausas para amamantamiento, y programas familiares que incluyan la educación prenatal sobre la lactancia materna.
- Demuestre que los lugares de trabajo amigos de la madre benefician a todas las mujeres y a todos los trabajadores.
- Promueva alianzas con las federaciones internacionales de trabajadores y con organizaciones populares para luchar por los derechos de las trabajadoras que amamantan.

Si es usted agente de salud:

- Informe a las mujeres sobre las ventajas de la lactancia materna exclusiva y sobre los riesgos de la utilización de biberones.
- Brinde a las madres y a sus empleadores consejos prácticos sobre cómo combinar trabajo y amamantamiento.

- Haga todo lo posible para que los hospitales y las clínicas sean también lugares de trabajo amigos de la madre.
- Provea información a las madres sobre métodos de planificación de la familia que no estén en conflicto con la lactancia natural.
- Ayude a las madres a darse cuenta que es posible seguir amamantando y no es necesario recurrir a alimentos comerciales para el niño.

Si es usted miembro de un grupo ambientalista o de una asociación:

- Informe al público sobre el hecho que la lactancia materna es ecológica, mientras el biberón no lo es.
- Pida a actores, deportistas y personalidades políticas que apoyen públicamente la lactancia materna y ayuden a recaudar fondos.
- Prepare un comunicado de prensa y hojas de información sobre los problemas de la mujer trabajadora y la lactancia materna, para los medios de comunicación, especialmente las revistas femeninas.
- Organice un concurso de diseño o de redacción sobre el tema, para así involucrar a niños y otros públicos y para crear oportunidades de recaudar fondos.

Si es usted miembro de una asociación de mujeres o si tiene usted un cargo de decisión:

- Presione al gobierno para que apoye el cuidado de los niños y subvencione los costos de maternidad.
- Luche por la igualdad de oportunidades de empleo para las madres y las mujeres embarazadas.
- Averigüe si la legislación de protección de la maternidad se está cumpliendo y si se aplica por igual a todas las trabajadoras.

PARA MAS IDEAS DE ACCION

Pida las hojas de actividad sobre:

- La lactancia materna como tema feminista
- Lactancia materna: un recurso mundial
- Apoyo madre-a-madre para la lactancia materna
- Protección, fomento y apoyo de la lactancia materna
- Poniendo en práctica el Código internacional
- La salud de la mujer, el trabajo y la lactancia materna
- Carpeta para la acción en favor de los Hospitales Amigos de los Niños.

Para obtener las hojas de actividad escriba a la Secretaría de WABA, P.O. Box 1200, Penang 10580, Malasia. Tel: 60-4-884816

Recursos

Women, work and breastfeeding. Penny van Esterik, Cornell International Nutrition Monograph No. 23, Div. of Nutritional Sciences, Savage Hall, Cornell Uni., Ithaca, NY 14853, USA (US\$5.00)

Creating linkages: women, work and child-care, The Coordinator's Notebook, Issue 11, July 1992, Consultative Group on Early Childhood Care and Development, UNICEF, 3 UN Plaza, New York, NY 10017, USA.

La mujer y sus derechos de trabajo, Ministerio de Trabajo y Previsión Social, Oficina Nacional de la Mujer, 14 Calle 5-49, Zona 1, Guatemala, Guatemala CA, 1992. (US\$5.00)

Having a baby? Maternity leave provisions, Women's Employment Branch, Department of Labour, Level 1, Nauru House, 80 Collins St., Melbourne 3000, Australia. (Folleto disponible gratuitamente en árabe, italiano, croata, serbio, turco, vietnamita, griego, khmer, macedoniano y español.)

Mundo del Trabajo, Organización Internacional del Trabajo, Oficina de Prensa, 1211 Ginebra 22, Suiza. (Disponible gratuitamente en inglés, francés, español, alemán y árabe.)

Madres e Hijos, APHA Clearinghouse, 1015 15th St., NW, Washington, DC 20005, USA. (Existe en español, francés e inglés. Suscripción anual: Africa/Asia/América Latina/Medio Oriente: gratuito. Europa/EE.UU.: US\$10.00.)

Lecturas Lactancia, Asociación Ginebrina pro Alimentación Infantil (GIFA), Case 157, 1211 Ginebra 19, Suiza. (Disponible gratuitamente en español, francés, inglés y portugués.)