La Semana Mundial de la Lactancia es el 1 al 7 de Agosto. El tema para 2015 es "Lactancia Materna y el Trabajo. ¡Hagamos que funcione!" Cuando las madres que trabajan continúan la lactancia materna, todo el mundo gana. Los bebés tienen menos enfermedades, las madres tienen menos días de enfermedad para cuidar a sus hijos, y las empresas se benefician de la rotación de personal y disminución de los costos de atención médica.

La lactancia materna en el lugar de trabajo bajo la Ley de Affordable Care Act

Como una madre trabajadora en período de lactancia, ¡usted tiene derechos! Encuentre las respuestas a sus preguntas en la página de información de US Department of Labor's information page y United States Breastfeeding Committee's information page.

El artículo 7 de la Ley de Normas Laborales Justas ("FLSA") bajo La Ley de Protección y Cuidado al Paciente de Salud Accesible de 2010 ("Affordable Care Act") enmendada que requiere a los empleadores proporcionar tiempo de descanso razonable para un empleado para extraer leche materna para su niño de pecho por un año desde el nacimiento del niño cada vez que dicho empleado tiene necesidad de extraer la leche. También se requiere que los empleadores proporcionen un lugar, que no sea un cuarto de baño, que este protegido de la vista y libre de la intrusión de los compañeros de trabajo y el público, para ser utilizado por el empleado que necesite extraer leche materna. El requisito de tiempo de descanso se hizo efectivo cuando se firmó la Ley de Cuidado de Salud Accesible el 23 de Marzo de 2010. Para obtener más información, visite http://www.dol.gov/whd/nursingmothers/Sec7rFLSA_btnm.htm

¡La lactancia materna beneficia a los empleadores también!

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos ha reunido una amplia colección de materiales educativos diseñados para alentar a los empleadores a apoyar la lactancia materna de los empleados. Puede descargar los materiales en el sitio web del HHS.

Recursos:
Lugar de Trabajo. Coalición de Lactancia Materna de Massachusetts. http://massbreastfeeding.org/workplace/. Consultado el 22 de junio 2015.

Galletas para la Lactancia

¿Tienes problemas con baja producción de leche? Algunas madres han encontrado que las galletas para la lactancia pueden ayudar, aunque no hay evidencia científica que apoye esto.

3 tazas de copos de avena
1 taza de harina para todo uso
½ taza de harina de trigo integral
5 cucharadas de levadura de cerveza
3 cucharadas de semillas de linaza
½ cucharadita de polvo de hornear
½ cucharadita de bicarbonato de sodio
½ cucharadita de canela molida
¼ de cucharadita de sal
12 cucharadas de mantequilla
4 cucharadas de aceite de coco (o 4 cucharadas de mantequilla adicionales)
¾ taza de azúcar
½ taza de azúcar morena
1 huevo grande + 1 yema de huevo grande
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1 ½ tazas de chispas de chocolate

Opcional: ½ taza de coco en copos sin azúcar, ½ taza de almendras picadas, ½ taza de pasas

Precaliente el horno a 350 °

En un tazón grande, mezcle la avena, la harina, la levadura, la linaza, el polvo de hornear, el bicarbonato, la canela y la sal.

En un recipiente aparte, batir la mantequilla y el aceite de coco a velocidad media con batidora eléctrica hasta que quede cremoso. Añadir los azúcares y batir a velocidad media a alta hasta esponjar, unos 4-5 minutos, raspando los lados del recipiente si es necesario. Añadir el huevo, y la otra yema de huevo, batiendo hasta que se mezclen, unos 2-3 minutos. Agregar el extracto de vainilla y batir hasta incorporar. Añadir poco a poco los ingredientes secos, batiendo a velocidad baja hasta que se mezclen. Agregue el chocolate hasta que se mezcle.

Saque la masa con una cuchara y haga bolitas de 1 pulgada y póngalas en una bandeja para hornear separándolas por 2 pulgadas de distancia. Hornear durante 10-14 minutos, o hasta que los fondos estén de color dorado. Deja que se enfríen completamente antes de guardarlas en un recipiente sellado.

Lactation Cookies. *Blog: How Sweet It is*. http://www.howsweeteats.com/2015/02/lactation-cookies/ Accessed June 22, 2015.