

# La UCR cuenta con 12 salas de lactancia y trabaja para fortalecerlas

La Convención Colectiva de la institución brinda una hora diaria a las madres trabajadoras para que ejerzan su derecho a amamantar

4 JUN 2019 Salud



"Al facilitarse las condiciones de una sala, una también se ve estimulada a mantener por más tiempo la lactancia materna", Giselle Zúñiga Flores, docente de la Escuela de Nutrición. Karla Richmond

**Cuando un bebé se le suministra leche materna, simplemente está recibiendo el mejor alimento posible.** Esto se debe, en gran medida, a que las madres ocultan la enorme

habilidad de modificar la composición de su leche según las necesidades, condiciones o enfermedades que tenga el bebé.

Por ejemplo, imagine que el bebé tiene una infección. En poco tiempo, las glándulas receptoras del pecho registran esa nueva necesidad del menor y hará que la nueva producción de leche tenga más anticuerpos, para que así el niño o la niña tenga la fortaleza inmunológica necesaria y elimine el problema.

**Pero para lograr esto, se necesita que la madre establezca un vínculo con su bebé, una posibilidad que la Universidad de Costa Rica (UCR) brinda a sus funcionarias y estudiantes desde hace más de cuatro años.**

Al día de hoy, ese esfuerzo UCR se concreta con más de doce salas de lactancia, y **actualmente se está trabajando para ampliar y acondicionar más de estos espacios en edificaciones existentes e, incluso, en los proyectos nuevos y remodelaciones de escuelas.**

“La lactancia es el vínculo entre madre e hija, o hijo, el cual tiene que desarrollarse en un ambiente tranquilo para que la mamá esté bien. No estamos haciendo cambios en la infraestructura solo por un reglamento, es por las madres, es por una necesidad que ha ido creciendo y que va a seguir creciendo”, aseguró Freddy Brenes de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) de la UCR.

En abril del 2018, el entonces presidente Luis Guillermo Solís firmó un reglamento que ratifica el artículo 100 del [Código de Trabajo](#), para implementar las salas de lactancia tanto en empresas privadas como en instituciones públicas. Este debe ser acatado para mayo de 2019. Sin embargo, la UCR desde el 2015, sin necesidad de esa ratificación reglamentaria, ya tenía las primeras salas de lactancia.

A esta iniciativa se le unió un nuevo espacio en la Facultad de Letras de la UCR. Detrás de su apertura estuvo Viviana Guerrero Chacón, docente de la Escuela de Filosofía e investigadora del Centro de Investigaciones de la Mujer (CIEM-UCR).

“El cumplimiento de este reglamento no es solo por nuestros hijos e hijas, sino también por nosotras mismas. **Ningún patrono, público o privado, puede decir hasta donde se puede llegar con la lactancia.** Por lo tanto, que la UCR cumpla con esta obligación significa una conquista de derechos laborales, derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, facilitando y apoyando la lactancia”, indicó Guerrero.

La finalidad de estos espacios es ofrecer a los bebés la oportunidad de continuar recibiendo una alimentación óptima y adecuada, a través del nivel más alto posible de alimentación, que es la leche de su madre.

**El consumo de la leche materna se recomienda exclusivamente por los primeros seis meses de vida del pequeño y de manera alterna los primeros dos años con posibilidad de extenderse, según la Organización Mundial de la Salud (OMS).**

“La sala de lactancia es un espacio que da mucha tranquilidad, porque es cómodo y hay a disposición un refrigerador exclusivo para la leche. En algún momento olvidé el extractor, pero estaba tranquila porque sabía que ahí habían extractores que me podían prestar. **Cuando se facilitan las condiciones, entonces una también se ve estimulada a mantener por más tiempo la lactancia materna**”, comentó Giselle Zúñiga Flores, docente de la Escuela de Nutrición y quien ha utilizado la sala de lactancia de esa unidad académica.

## Grandes pasos hacia la equidad

Una sala de lactancia es un espacio de mínimo seis metros cuadrados, el cual está conformado con un sillón donde la madre pueda sentarse, una mesa y una refrigeradora pequeña donde se pueda almacenar la leche durante la jornada laboral. Además, debe incluir un lavatorio, un basurero, un medio de ventilación natural o artificial y toallas de papel. Todos estos instrumentos son óptimos para la comodidad de la madre y, de ser el caso, de su pequeño.

**“Para nosotras, las funcionarias, las salas de lactancia son para la extracción de la leche. En el caso de las estudiantes, ellas tienen la oportunidad de amamantar a sus hijos o hijas en estas salas, lo que es maravilloso porque no se rompe ese vínculo que completa este proceso. La UCR ha colaborado de manera importante, pero aún falta trabajo por hacer en varios edificios de la Universidad”,** señaló Guerrero.

Ahora, lo que se desea es mejorar la cercanía entre las madres y las salas de lactancia en las diferentes partes del campus, especialmente en algunas edificaciones que serán inauguradas. Por ejemplo, la remodelación del edificio principal del Recinto de Paraíso, el edificio de usos múltiples, las Instalaciones Deportivas y en el tercer piso de la Facultad de Ciencias Agroalimentarias.

**“La UCR como institución ha protegido la hora de lactancia que es diferente a la hora de extracción, son dos derechos y momentos distintos. Si no hubiesen estos espacios, lo más fácil sería abandonar ese proceso de alimentación. Esto no ocurre porque la Universidad resguarda este derecho”,** reflexionó Zúñiga.

La lactancia materna es la mejor manera para que los órganos de un bebé se terminen de formar correctamente después de su nacimiento. En la UCR es posible el conocimiento y la preparación de este proceso mediante el curso "Preparación para la lactancia materna y alimentación del bebé durante el primer año de vida", impartido por la Dra. Lilliam Marín Arias, investigadora del Instituto de Investigaciones en Salud (Inisa-UCR).

[Valeria García Bravo](#)

Asistente, Oficina de Divulgación e Información

[valeria.garcia@ucr.ac.cr](mailto:valeria.garcia@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [sala de lactancia](#), [letras](#), [nutricion](#).