OFICINA DE GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

PROGRAMA DE GESTACION Y LACTANCIA MATERNA
"BIENVENIDA A LA RED"

VIGENCIA 2025

VIGILADO Supersalud

RED DE SALUD DE LADERA
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO

icontec ISO 9001 co-sc 7215-1
IQNET CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM

INTRODUCCION

La salud materno-infantil es un aspecto fundamental para el desarrollo de una sociedad saludable. En este sentido, la Red de Salud de Ladera E.S.E. tiene como prioridad acompañar a las madres gestantes, lactantes y a sus bebés en todas las etapas de este proceso, garantizando un cuidado integral desde el embarazo hasta el inicio de la lactancia.

Estos períodos son dos momentos cruciales para el bienestar tanto de la madre como del niño, durante el embarazo, la salud de la madre y la adecuada preparación para el parto son esenciales para asegurar un desarrollo óptimo del bebé. Al mismo tiempo, la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida es clave para el crecimiento y fortalecimiento del sistema inmunológico del niño, proporcionando nutrientes indispensables y favoreciendo la formación de un vínculo afectivo profundo entre madre e hijo.

Este programa busca promover prácticas de salud que se complementen y refuercen mutuamente, orientando a las madres y a las familias sobre la importancia de una adecuada nutrición y cuidado desde la gestación hasta el inicio de la lactancia. A través de la información y el acompañamiento continuo, nuestro objetivo es asegurar que las madres accedan a los beneficios de una gestación saludable y una lactancia exitosa, reduciendo riesgos y promoviendo el bienestar tanto de la madre como del niño.

OBJETIVO GENERAL

Promover y fortalecer la salud materno-infantil a través de la implementación de un programa integral de acompañamiento durante el período de gestación y la lactancia materna, garantizando el acceso a prácticas de salud adecuadas que favorezcan el bienestar de la madre y el bebé en la Red de Salud de Ladera E.S.E.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Brindar información y orientación a las mujeres gestantes sobre prácticas de cuidado prenatal, nutrición adecuada y preparación para el parto, con el fin de asegurar un embarazo saludable.
2. Fomentar la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, a través de estrategias educativas y de apoyo para las madres, destacando sus beneficios para la salud del niño y la madre.
3. Capacitar a los profesionales de salud de la Red de Salud de Ladera E.S.E. en la atención integral a la madre gestante y lactante, promoviendo prácticas de apoyo y seguimiento durante el embarazo y la lactancia.

CONTEXTO INSTITUCIONAL

VISIÓN

En 2027 seremos una entidad acreditada, referentes en salud mental y líderes de un modelo de atención que promueve el bienestar en el territorio, con telemedicina, salud familiar y comunitaria, y la alianza universidad-empresa.

MISIÓN

Promovemos el bienestar de la comunidad en el territorio, con un modelo de atención holístico, científico e intercultural, que busca satisfacer con excelencia, las necesidades en salud del usuario y su familia.

VALORES INSTITUCIONALES

VIGILADO Supersalud

EMPATÍA: Nos permite comprender y ponerse en el lugar del otro, promoviendo una convivencia sana y enriquecedora.
TOLERANCIA: El respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás, cuando son diferentes o contrarias a las propias.
SOLIDARIDAD: Implica sumarse a la causa de otros, anteponer los intereses de los demás a los propios, capacidad de las personas de reconocer y actuar en unión y a favor de la promoción de los derechos y la necesidad de los demás.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

RESPETO: Reconozco, valoro y trato de manera digna a todas las personas.

RESPONSABILIDAD: Cumplir con los deberes, compromisos y obligaciones; aceptando completamente las consecuencias de decisiones y acciones. La responsabilidad facilita el desarrollo máximo de mi potencial.
HONESTIDAD: Actúo siempre basado en la verdad, cumpliendo mis deberes con transparencia y rectitud, siempre favoreciendo el interés general.
COMPROMISO: Soy consciente de mi rol como servidor público y estoy en disposición permanente para comprender y resolver las necesidades de las personas con las que me relaciono en mis labores cotidianas.
JUSTICIA: Actúo con imparcialidad garantizando los derechos de las personas, con equidad, igualdad y sin discriminación.

ALCANCE

VIGILADO Supersalud

El Programa estará disponible para todas las partes interesadas de la oficina de Gestión del Talento Humano, principalmente a funcionarios y colaboradores de la Red de Salud Ladera, sin importar su nivel jerárquico o tipo de vinculación y se llevará a cabo en el ámbito de las actividades diarias dentro de la empresa. Las actividades y beneficios estarán adaptados a las diversas necesidades y condiciones de los empleados, garantizando que todos tengan acceso a las iniciativas del plan.

MARCO LEGAL

LEGALES	OTROS
Ley 1751 de 2015 (Ley Estatutaria en Salud) La Ley Estatutaria en Salud reconoce el derecho fundamental a la salud para todas las personas, incluidos los trabajadores del sector salud. El programa debe velar por este derecho, garantizando que las trabajadoras gestantes y lactantes reciban la atención adecuada sin discriminación alguna. Esto incluye atención integral y continua durante el embarazo y la lactancia, respetando las condiciones de trabajo y asegurando que no se vean afectadas negativamente por su situación de gestación o lactancia. **Ley 24 de 1992 – Protección de la Maternidad y Lactancia** Esta ley establece disposiciones laborales especiales para las trabajadoras gestantes y lactantes, incluyendo la licencia de maternidad y la protección del empleo. Es necesario que el programa contemple y promueva estas disposiciones, asegurando que las trabajadoras puedan gozar de su licencia de maternidad y que, durante el período de lactancia, puedan acceder a descansos adecuados para la extracción de leche materna, sin que esto afecte	

VIGILADO Supersalud

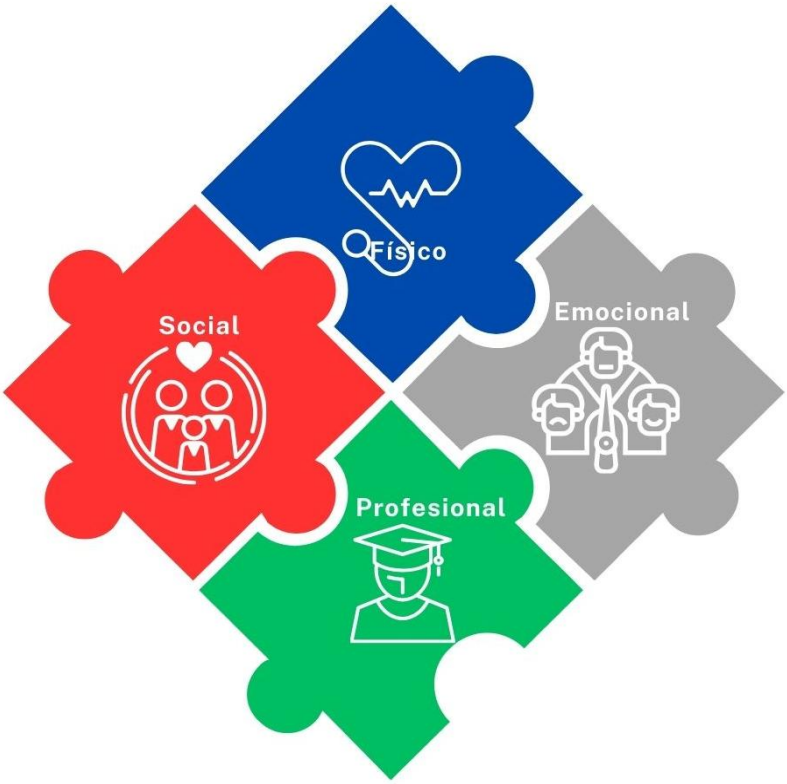
sus derechos laborales. **Ley 1496 de 2011 – Lactancia Materna en el Entorno Laboral.** Esta ley establece que los empleadores deben garantizar condiciones adecuadas para la lactancia materna dentro del entorno laboral. En el caso del sector salud, es esencial que el programa incluya espacios y tiempos adecuados para que las trabajadoras lactantes puedan amamantar o extraer leche durante su jornada laboral. El programa debe contemplar el diseño de espacios privados y cómodos, así como la flexibilización de horarios si es necesario, para facilitar la lactancia materna exclusiva. **Código Sustantivo del Trabajo (CST) - Artículos sobre Maternidad y Lactancia.** El Código Sustantivo del Trabajo regula varios aspectos relacionados con los derechos laborales de las trabajadoras gestantes y lactantes, tales como la licencia de maternidad, descansos por lactancia, y la protección contra el despido durante el embarazo y el período de lactancia. El programa debe asegurar que se respeten todos estos derechos, incluyendo la posibilidad de que las trabajadoras disfruten de sus permisos sin perder su empleo ni recibir sanciones por necesitar tiempo para atender a su salud y la de su bebé. **Normas de Seguridad y Salud en el Trabajo (Ley 1562 de 2012).** La Ley 1562 de 2012 establece las disposiciones relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo,	

VIGILADO Supersalud

incluyendo medidas específicas para proteger a las trabajadoras en condición de embarazo y lactancia. El programa debe asegurarse de que las trabajadoras gestantes y lactantes tengan condiciones laborales que no perjudiquen su salud ni la de sus hijos, garantizando que su entorno de trabajo sea seguro y adecuado para estas etapas. **Condiciones de Trabajo para la Lactancia: Espacios de Lactancia y Horarios Flexibles.** De acuerdo con la Ley 1496 de 2011 y el Código Sustantivo del Trabajo, se debe garantizar un lugar adecuado para la extracción de leche y, en su caso, facilitar la lactancia. Esto implica la creación de espacios privados, adecuados y cómodos para que las trabajadoras puedan extraer leche materna durante su jornada laboral. Además, el programa debe contemplar la posibilidad de ajustar los horarios de trabajo para las trabajadoras lactantes sin que esto afecte sus condiciones laborales. **Capacitación del Personal de Salud sobre Lactancia Materna y Derechos Laborales.** Es fundamental que el personal de salud que participa en el programa reciba capacitación sobre los derechos laborales de las trabajadoras gestantes y lactantes, así como sobre la importancia de la lactancia materna. Esta capacitación también debe incluir la creación de un entorno favorable para la lactancia en el trabajo, de acuerdo con las normativas legales vigentes.	

VIGILADO Supersalud

MODELO DE BIENESTAR SOCIAL EN LA RED DE SALUD DE LADERA ESE VIGENCIA 2025



01 **Eje: Físico**

El bienestar físico se obtiene a través de la combinación de cuatro grandes bloques: la alimentación, el ejercicio físico, el descanso y la ausencia de enfermedades y riesgos que pongan en peligro nuestra salud.

-Programa de Estilos de Vida Saludable.

02 **Eje: Emocional**

El bienestar emocional ocupa hoy uno de los principales pilares de la inteligencia humana. Aunque la felicidad depende de muchos factores y en buena parte es un aspecto de orden individual, se reconoce que la felicidad en el ámbito laboral es un elemento clave para elevar el nivel de productividad de las empresas.

-Programa de Bienestar, Liderazgo y Humanización.

-Programa de Gestación y Lactancia Materna "Bienvenido a la Red"

03 **Eje: Social**

El entorno en el que nos desenvolvemos tiene un profundo impacto en la forma en la que nos comportamos en el día a día.

-Programa de Participación en Seguridad Pensional y de Vivienda.

-Programa de Seguridad Vial

04 **Eje: Profesional**

El ser humano tiene una diversidad de planos en los que necesita sentirse bien y prosperar y esto abarca lo financiero, lo profesional y en general su proyecto de vida.

-Programa de Incentivos

VIGILADO Supersalud

Eje2: Emocional

El bienestar emocional es un componente esencial de la inteligencia humana y un factor clave para la productividad en el trabajo. Si bien la felicidad es un aspecto personal influido por múltiples factores, en el ámbito laboral puede marcar una gran diferencia.
Estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que el 60% de la baja productividad está relacionada con un manejo inadecuado del estrés y la insatisfacción laboral.

Este eje se centra en desarrollar habilidades para gestionar el estrés, enfrentar la incertidumbre, adaptarse al cambio, mantener una visión optimista y tomar decisiones acertadas tanto en el ámbito personal como profesional.

Asimismo, se incluirán acciones orientadas a abordar riesgos psicosociales, alineadas con políticas de seguridad y salud en el trabajo.

PROGRAMA DE GESTACIÓN Y LACTANCIA MATERNA
"BIENVENIDO A LA RED"

Este programa está orientado a apoyar a las **funcionarias embarazadas y en etapa de lactancia** dentro de la Red de Salud de Ladera ESE. El objetivo es ofrecer un entorno laboral inclusivo y adecuado, brindando espacios privados y cómodos para la lactancia, además de ofrecer horarios flexibles que permitan a las madres atender sus necesidades. El programa también incluye orientación sobre la salud materno-infantil, buscando promover la salud y el bienestar de las funcionarias y sus hijos, mientras que se garantiza una buena integración laboral durante estas etapas.

VIGILADO Supersalud

DEFINICIONES

- Lactancia Materna

  Es el proceso de alimentar al bebé con la leche producida por la madre, ya sea directamente del pecho o a través de la extracción de leche materna. Se recomienda que los bebés reciban lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida debido a sus múltiples beneficios nutricionales y de desarrollo, además de la protección inmunológica que ofrece.

- **Gestación**

Es el proceso biológico que dura aproximadamente 40 semanas, en el cual una mujer lleva en su útero un embarazo, desde la concepción hasta el parto. Durante este período, el bebé se desarrolla y crece, y la madre experimenta una serie de cambios hormonales y fisiológicos.

- **Licencia de Maternidad**

Es el derecho laboral que otorgan las leyes para que una trabajadora gestante pueda ausentarse de su empleo durante un período determinado, generalmente 18 semanas, para atender su salud y la del bebé tras el parto. Durante este tiempo, la trabajadora recibe una remuneración.

- **Lactancia Materna Exclusiva**

Consiste en alimentar al bebé solo con leche materna, sin la adición de otros alimentos o líquidos, durante los primeros seis meses de vida. Esta práctica es esencial para el desarrollo adecuado del bebé, ya que le proporciona todos los nutrientes necesarios y refuerza su sistema inmunológico.

- **Protección Laboral para Gestantes y Lactantes**

Conjunto de derechos que garantizan que las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia no sean discriminadas en su entorno laboral. Incluye la garantía de licencia de maternidad, permisos para la lactancia, la posibilidad de ajustes en los horarios de trabajo y la protección contra despidos injustificados durante este período.

VIGILADO Supersalud

- **Derechos Laborales de las Trabajadoras Gestantes y Lactantes**

Son los derechos que protege la legislación laboral para las trabajadoras que están embarazadas o en periodo de lactancia. Estos derechos incluyen el acceso a la licencia de maternidad, descansos para la extracción de leche, y la protección en su puesto de trabajo, entre otros.

- **Entorno Laboral Favorable para la Lactancia**

Es un espacio y condiciones dentro del lugar de trabajo que permiten que las madres lactantes puedan amamantar o extraer leche de manera adecuada. Esto incluye la creación de espacios privados y cómodos, así como tiempos flexibles en la jornada laboral para facilitar la lactancia o la extracción de leche materna.

- **Promoción de la Salud Materno-Infantil**

Acciones que buscan mejorar la salud de las madres y los niños, desde el embarazo hasta la primera infancia. Esto incluye el acceso a servicios de salud, educación sobre cuidados durante la gestación y la lactancia, y la creación de políticas y programas que garanticen la nutrición y el bienestar de la madre y el bebé.

- **Espacios de Lactancia en el Trabajo**

Áreas habilitadas y equipadas en el lugar de trabajo donde las trabajadoras lactantes pueden extraer leche de manera cómoda y privada, sin interrupciones ni riesgos para su salud o la de su bebé. Según la legislación, los empleadores deben garantizar la disponibilidad de estos espacios.

- **Tiempo de Lactancia o Descanso por Lactancia**

Derecho que tienen las trabajadoras lactantes a disponer de tiempo durante su jornada laboral para amamantar a su bebé o extraer leche. En muchos países, este tiempo es reconocido por la ley y es un derecho que debe ser respetado por los empleadores.

- **Educación y Sensibilización sobre Lactancia Materna**

Son las acciones y programas que buscan promover los beneficios de la lactancia materna entre las madres, las familias y la comunidad en general. Esto incluye brindar información, asesoría y apoyo sobre las mejores prácticas para la lactancia, así como abordar mitos y barreras culturales que dificultan la práctica.

VIGILADO Supersalud

ALCANCE DEL PROGRAMA

El alcance del programa abarca todas las trabajadoras gestantes y lactantes de la Red de Salud de Ladera E.S.E. e incluye los siguientes componentes clave:

1. **Nutrición Saludable durante el Embarazo y la Lactancia**
   El programa proporcionará orientación sobre hábitos alimenticios saludables, asegurando que las trabajadoras reciban los nutrientes necesarios durante el embarazo y la lactancia para mantener su salud y promover el desarrollo adecuado de sus hijos.
2. **Manejo del Estrés y Salud Mental**
   Se ofrecerán estrategias para el manejo del estrés, incluyendo técnicas de relajación, mindfulness y apoyo psicológico, con el objetivo de promover el bienestar emocional de las trabajadoras durante estas etapas cruciales.
3. **Derechos Laborales durante la Maternidad**
   Se garantizará que todas las trabajadoras gestantes y lactantes conozcan sus derechos laborales, tales como la licencia de maternidad, descansos para la lactancia y protección en su puesto de trabajo, asegurando que puedan disfrutar de sus derechos sin comprometer su desarrollo profesional ni el cuidado de su hijo.
4. **Facilitación de la Lactancia Materna**
   Se proporcionarán recursos y técnicas para facilitar la lactancia materna, incluyendo sesiones educativas sobre cómo amamantar correctamente y cómo superar posibles dificultades. Además, se promoverá la creación de espacios adecuados en el lugar de trabajo para la extracción de leche, asegurando que las trabajadoras puedan mantener la lactancia materna exclusiva.
5. **Ejercicios para el Bienestar Físico**
   Se incorporarán actividades físicas suaves adaptadas a las necesidades de las gestantes, como yoga prenatal, ejercicios de respiración y relajación, y gimnasia suave, con el objetivo de mejorar el bienestar físico, la flexibilidad y la preparación para el parto.
6. **Kit para el Recién Nacido**
   Se entregará un kit básico de recién nacido que incluye pañales de etapa 0 y pañitos húmedos, para apoyar a las madres en los primeros cuidados de sus bebés y facilitar su adaptación a la maternidad.

A través de estos componentes, el programa busca ofrecer un apoyo integral que no solo fomente la salud física, sino también el bienestar emocional de las trabajadoras, brindándoles herramientas para una maternidad saludable, una lactancia exitosa y un entorno laboral que favorezca su desarrollo y el de su hijo.

VIGILADO Supersalud

Componente del programa

Charlas y Talleres Educativos sobre Lactancia Materna

Brindar información sobre la importancia de la lactancia materna, sus beneficios para la madre y el bebé, así como técnicas adecuadas.

Contenido:

- Beneficios de la lactancia para la salud del bebé y la madre.
- Técnicas correctas de amamantamiento.
- Manejo de problemas comunes (mastitis, dolor en los pezones, etc.).
- Alimentación complementaria.
- Desmitificación de mitos y creencias sobre la lactancia.

Sesiones de Apoyo Psicosocial

Abordar los aspectos emocionales de la lactancia, como el estrés, la ansiedad y la gestión del equilibrio trabajo-familia.

- **Contenido:**
  - Acompañamiento emocional a las madres lactantes.
  - Espacios de conversación para compartir experiencias.
  - Técnicas de relajación y mindfulness para madres lactantes.

Apoyo con insumos para la madre y bebé

Regalarles a las madres lactantes, insumos para apoyarla, mediante una estrategia denomina mi primer pañal

- **Contenido:**
  - Regalo de la primera paca de pañales.
  - Regalo de insumos como cremas, teteros y demás

VIGILADO Supersalud

ELABORADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
Apoyo Bienestar Social	Responsable Bienestar Social	Jefe Oficina Gestion del Talento Humano

REGISTRO DE CAMBIOS Y REVISIONES

REVISIÓN No.	FECHA	PÁGINAS	SOLICITANTE	OBSERVACIONES
0	3/04/2025	14	Responsable Bienestar Social	Creación de documento por - Francisco Aguirre Landazury – Apoyo Bienestar Social

VIGILADO Supersalud