

LACTANCIA MATERNA

¿Por qué es importante?

Es la **forma más adecuada de proporcionar el aporte nutricional, inmunológico y emocional** que la o él bebe necesita.



Principales beneficios para él o la bebé

- **Aumenta las defensas.**
- **Fácil digestión y absorción** intestinal.
- Alimentación de calidad que **aporta todos los nutrientes.**
- Favorece el **crecimiento físico e intelectual.**
- La leche nocturna **ayuda a su descanso y crecimiento.**
- **Libre de gérmenes.**

Principales beneficios para la madre

- **Contribuye a que la matriz y útero se contraigan** reduciendo las probabilidades de hemorragia tras el parto.
- **Ayuda a perder el peso ganado durante el parto**, ya que la grasa acumulada se utiliza como energía para producir la leche.
- **Menor riesgo de presentar cáncer de mama y ovario.**
- **Protege a la madre** contra la osteoporosis, diabetes tipo 2, anemia y depresión post parto.



La lactancia y el trabajo

Según la Ley del Trabajo de los Servidores Públicos al servicio del Estado y de los Municipios (**Artículo 23, fracción III**), las madres trabajadoras durante el periodo de lactancia tendrán derecho a decidir entre:

Contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno; o bien

Un descanso extraordinario por día, de una hora

Lo anterior para amantar a sus hijos o para realizar la extracción manual de leche, **en lugar adecuado e higiénico que designe la institución o dependencia.**

¿Qué es un lactario?

Es un ambiente donde las **madres trabajadoras pueden extraer su leche y conservarla adecuadamente** para que con posteridad su hijo/a pueda ser alimentado/a.



¿Sabías qué...?

La OMS recomienda la **lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida**. A los seis meses deben introducirse alimentos sólidos, como purés de frutas y verduras, a modo de complemento de la lactancia materna.