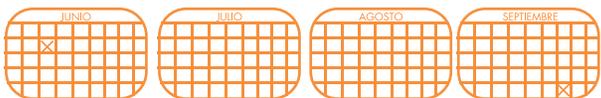


# Cifras

• Cada año nacen 2.4 millones de niñas y niños, de los cuales sólo uno de cada siete goza de los beneficios de la lactancia.



• 4.9 meses es el tiempo promedio en que las madres amamantan a sus bebés.



• En México, solamente el 14.4% de las niñas y los niños recibieron lactancia exclusiva durante sus primeros seis meses de vida; 12.7% en áreas urbanas y 18.5% en rurales.



• Sólo 38.3% de los recién nacidos son puestos al seno materno en la primera hora de vida. (36.7% en áreas urbanas y 42.3% en las rurales).



• Un 45% de las defunciones de niñas y niños se asocia a la desnutrición.



Fuente: Organización Mundial de la Salud y UNICEF Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

# Normatividad

• Artículo 28 de La Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

• Artículo 64 fracción II de la Ley General de Salud.

• Reglamentaria del Apartado B) del artículo 123 Constitucional, en su Artículo 28 de La Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado.

• Artículo 39, fracción III de la Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.

• Artículo 11 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.

# Directorio de Organizaciones

• Liga de la leche (LLL)

Apoyo madre a madre vía telefónica y grupos de apoyo.  
<http://www.laligadelaleche.org.mx/>

• ACCLAM A. C.

Brinda cursos y asesorías por consultores certificados en lactancia.  
<http://www.acclam.org.mx>

• APROLAM A. C.

Fomenta, protege y apoya a la lactancia.  
<http://www.aprolam.org/>

• EQUIPO-CENTRO LUPERCA

Apoya e informa a la madre, la pareja y los hijos.  
<http://www.centroluperca.com/>



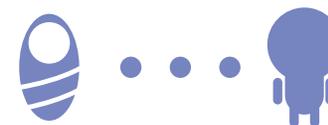
Agosto, mes de la Lactancia Materna | INFOMEX | IECM

“Lactancia es un derecho, una decisión personal”

# La lactancia es un Derecho:

Las autoridades deben:

• Fomentar que la leche materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida.



• Designar un lugar adecuado e higiénico para que las madres decidan entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar o para realizar la extracción manual de leche.



• Constituye violencia laboral el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el período de lactancia previsto en la ley y todo tipo de discriminación por condición de género.



# Beneficios

## De la leche:

### Nutrientes

- 3.8% Grasas (Omega 3)
- 88% Agua
- 0.8% Proteínas
- 7% Lactosa
- 0.2% Vitaminas (Liposolubles e Hidrosolubles)
- 0.2% Minerales



### Para Madre e Hija(o):

- Desarrolla un estrecho vínculo afectivo, proporcionando al bebé consuelo, cariño, compañía y seguridad, y ayudando a la madre en su crecimiento personal.
- Las madres reaccionan ante las necesidades y mensajes de sus bebés de una manera más afectuosa.
- Reduce el riesgo de abandono y maltrato.

# Una Sala de Lactancia o Lactario

**Refrigerador:**  
Para la conservación de la leche materna.  
Entre 0 y 3.9 °C.  
Duración de 2 a 3 días



Dispensador de agua



Área mínima de 10m2



**Privacidad:**  
Resguarda la intimidad de las madres



Derecho a 2 reposos por día de 30 minutos cada uno



Comodidad: Asientos



## El IECM cuenta con una sala de lactancia que beneficia a:

- Todas las mujeres gestantes y madres en lactancia que trabajan en el Instituto Electoral, sin importar el tipo de vinculación laboral.
- Otras madres en lactancia, que por razones laborales se encuentren en la institución y requieran del servicio en cualquier momento de su estancia.
- Las niñas y los niños que se benefician de la alimentación natural por lo menos durante los dos primeros años de su vida.
- Al propio Instituto Electoral porque proyecta hacia la sociedad y su personal, su compromiso por el bienestar de éstos, los derechos por la primera infancia y de las mujeres.

# Preparación a la lactancia

Amamantar es algo que se aprende, para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses, la OMS y el UNICEF recomiendan:

Que la lactancia se inicie en la primera hora de vida.



Que el lactante solo reciba leche materna, sin ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua.



Que la lactancia se haga a demanda, es decir, con la frecuencia que quiera el bebé, tanto de día como de noche.



Que no se utilicen biberones.



Aprende Técnica Marmet

[https://youtu.be/u2t\\_\\_-YsEX](https://youtu.be/u2t__-YsEX)