

Conoce  
tus  
Derechos

# Derecho a la lactancia



## Permiso de lactancia

Al concluir la licencia médica por maternidad, tienes derecho a ausentarte de tu jornada laboral para alimentar a tu bebé:

- Durante los primeros 3 meses: 2 horas diarias (de forma continua o dividida)
- Durante los siguientes 3 meses: 1 hora diaria
- Al terminar los primeros 6 meses, puedes solicitar la continuidad del permiso para alimentación complementaria, hasta que tu bebé cumpla 2 años.

Este derecho no puede ser suspendido ni afectado por necesidades del servicio, y que quien lo afecte de manera injustificada será sujeto de responsabilidad.



## Beneficios de la lactancia

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la leche humana es el mejor alimento para personas recién nacidas, ya que:

- Es segura y natural.
- Contiene anticuerpos que ayudan a proteger contra enfermedades comunes en la infancia.
- Proporciona una nutrición completa y adecuada según la etapa de desarrollo:
  - De 0 a 6 meses: alimentación exclusiva
  - De 6 a 12 meses: cubre hasta 50% de las necesidades nutricionales
  - De 12 a 24 meses: aporta hasta un tercio de los nutrientes requeridos



La lactancia también protege a las personas que amamantan. Quienes amamantan tienen:

- 32% menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2
- 26% menos riesgo de padecer cáncer de mama.
- 37% menos riesgo de cáncer de ovario.

Además, la lactancia tiene múltiples beneficios para la sociedad:

- Reduce costos en servicios de salud.
- Mejora la productividad laboral.
- Contribuye a la sostenibilidad ambiental.