

Derecho a la lactancia

Conoce
tus
Derechos



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.

