



**COMISIÓN PERMANENTE DE IGUALDAD DE
GÉNERO Y DERECHOS HUMANOS**

***Informe de actividades realizadas en el marco de la
Semana Mundial de la Lactancia Materna***

**PUNTO 4 c)
OCTAVA SESIÓN ORDINARIA
28 DE AGOSTO DE 2020**

Índice

I. Introducción	3
II. Objetivo	3
III. Desarrollo de las actividades	3
1. Publicaciones en redes sociales	4
A. Tweets	4
B. Infografías	5
1. ¿Cómo ayuda el centro trabajo a las madres trabajadoras durante la lactancia materna?	5
2. Lactancia materna y COVID 19	7
3. Charla La Lactancia materna es un derecho, no un privilegio	9
4. Sesión de preguntas y respuestas	13
5. Datos sobre el uso de la Sala de Lactancia Materna del IEMC	14

I. Introducción

El 16 de agosto de 2015, se instaló el lactario institucional en las oficinas centrales del Instituto Electoral de la Ciudad de México (IECM), un lugar seguro para que las mujeres trabajadoras y visitantes ejerzan su derecho a la lactancia materna. La fecha de apertura de este espacio coincidió con la celebración de la *Semana Mundial de la Lactancia Materna*, en cuyo marco, desde entonces, se han realizado diversas actividades para mostrar al personal de Instituto Electoral, la importancia de conocer e impulsar distintas estrategias para favorecer la lactancia materna.

En ese sentido, para conmemorar el quinto aniversario del lactario institucional y la *Semana Mundial de la Lactancia Materna*, durante la primera semana de agosto del año en curso, se realizaron diversas actividades tanto de promoción para la educación en salud, como para la creación de espacios y condiciones propicias en los centros de trabajo, a fin de que las personas trabajadoras en el IECM impulsemos el equilibrio de la vida personal y laboral, a través de la promoción, respeto y apoyo hacia las mujeres que deciden ejercer este derecho.

II. Objetivo

Promover el derecho a la lactancia; sensibilizar y generar empatía entre las servidoras y servidores públicos del IECM hacia las mujeres que deciden ejercerlo en el ámbito laboral después de su licencia de maternidad.

III. Desarrollo de las actividades

En el marco de la conmemoración del quinto aniversario del lactario institucional y de la celebración de la *Semana Mundial de la Lactancia Materna*, que se celebra del 1º al 7 de agosto, en más de 170 países con la finalidad de fomentar la lactancia materna y mejorar la salud materno-infantil se llevaron a cabo las siguientes actividades:

1. Publicaciones en redes sociales.

A. Tweets

Se publicaron dos tweets en la red social Twitter y Facebook del IECM. La primera publicación se realizó el 1º de agosto con un mensaje de acompañamiento al inicio de la *Semana Mundial de la Lactancia Materna*, que en este año se centró en el tema del impacto que tiene en el medio ambiente y cambio climático; así como en la necesidad de proteger, promover y apoyar la lactancia materna para la salud del planeta.



La segunda publicación se difundió el miércoles 5 de agosto, resaltando que la lactancia materna es un derecho humano que debe ser fomentado y protegido, ya que, desde el 22 de noviembre de 2016, personas expertas del Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas declararon que debe considerarse como una cuestión de derechos humanos para hijas e hijos y las madres.



B. Infografías

Aun cuando las mujeres tienen cada vez más presencia en la actividad económica, existen factores biológicos, culturales y sociales como la maternidad que condicionan su permanencia en el ámbito laboral, por tanto, la conciliación entre la vida laboral y personal implica un reto.

Por ello, el IECM dio a conocer a través de infografías, información para reflexionar sobre la importancia de generar condiciones para que las mujeres trabajadoras al concluir su licencia de maternidad puedan combinar la lactancia y el trabajo, asimismo, para que puedan prolongar exitosamente la lactancia materna durante la pandemia.

1. ¿Cómo ayuda el centro de trabajo a las madres trabajadoras durante la lactancia materna?

De acuerdo con las recomendaciones del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y de la Organización Mundial de la Salud, se realizó una infografía incluyendo ocho prácticas para

que los centros de trabajo apoyen a las madres trabajadoras durante la lactancia materna y, al mismo tiempo, fortalecer la cultura de este derecho.



INSTITUTO ELECTORAL
CIUDAD DE MÉXICO




SEMANA MUNDIAL DE LA
LACTANCIA MATERNA
1 al 7 de agosto

¿Cómo ayuda el centro de trabajo a las madres trabajadoras durante la lactancia materna?

Los centros de trabajo, para apoyar a las madres trabajadoras durante la lactancia materna, deberán:

1 Apoyar al fomento de una cultura de la lactancia.

2 Informar de los beneficios de la lactancia materna a las mujeres en edad reproductiva y a las personas trabajadoras que lo soliciten.

3 Destinar un espacio para que las madres ejerzan su derecho a la lactancia al reincorporarse al trabajo después de concluir su licencia de maternidad, a fin de evitar que lo abandonen.

4 Procurar que el espacio para la lactancia sea higiénico, privado, confortable, tranquilo y accesible para que las madres trabajadoras lactantes puedan amamantar o extraer su leche y almacenarla adecuadamente durante su jornada laboral.



5 Sensibilizar al personal del centro de trabajo sobre la lactancia materna.

6 Permitir a las mujeres trabajadoras ejercer el derecho a la lactancia materna, en condiciones de calidad y calidez en el centro de trabajo.

7 Facilitar a las madres lactantes flexibilidad de horarios para que puedan amamantar o extraerse la leche, y no suspender la lactancia por cargas de trabajo.

8 Brindar las condiciones para que las madres puedan iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida de las y los lactantes, así como para continuar con la lactancia junto con otros alimentos, hasta los dos años o más, mientras madre e hijo o hija lo decidan.

FUENTES:
<https://www.unicef.org/mexico/sites/unicef.org/mexico/files/201908/Gu%C3%ADa%20de%20Lactancia%20Materna%20en%20lugar%20de%20trabajo%202019.pdf>
https://www.paho.org/index.php?option=com_content&view=article&id=40364:para-poder-sostener-la-lactancia-materna-consideran-importante-la-proteccion-en-lugares-de-trabajo&Itemid=227

El 3 de agosto del año en curso, la infografía se difundió por correo electrónico institucional.



2. Lactancia materna y COVID 19

De acuerdo con la información de la Organización Mundial de la Salud y del Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal, hasta el momento no se ha podido detectar el coronavirus en la leche materna, no obstante, si se tiene COVID-19 puede transmitirle el virus a la o el lactante a través de pequeñas gotas que se propagan cuando se habla, tose o estornuda, en ese sentido, se elaboró una infografía abordando tres rubros con información necesaria para evitar propagarlo:

- a) Información clave para las madres lactantes.
- b) Recomendaciones de higiene para la lactancia durante la pandemia.
- c) Precauciones para amamantar y para extraerse la leche en caso de tener COVID-19.



INSTITUTO ELECTORAL
CIUDAD DE MÉXICO

LACTANCIA MATERNA Y COVID-19

Información clave para las madres lactantes

- El efecto protector de la lactancia materna es fuerte contra las enfermedades infecciosas.
- El contacto piel a piel reduce significativamente el riesgo de muerte en las y los lactantes de corta edad y proporciona beneficios a la salud y el desarrollo.

Recomendaciones de higiene para la lactancia

- Lavarse las manos antes de tener algún contacto con las o los lactantes.
- Utilizar tapaboca el tiempo que dure amamantando, con el objetivo de evitar transmitir gotas de saliva.
- Limpiar de manera frecuente las superficies cercanas en donde se realiza el proceso de lactancia.
- Desinfectar el extractor de leche, los biberones y cualquier elemento que tenga contacto directo con las o los lactantes.

Si se tiene COVID-19 deberá tomar las siguientes precauciones, para amamantar y para extraerse la leche:

- Use una cubierta para la cara y un cubre boca que cubra ésta y la nariz, al amamantar o durante la extracción.
- Utilice un extractor de leche de uso exclusivo, no lo comparta.
- Siga las recomendaciones para una correcta limpieza del extractor luego de cada uso, y limpie todas las partes que entraron en contacto con la leche materna.
- Evite tocar cualquier superficie mientras amamanta o se extrae la leche.
- Lave sus manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes de amamantar o tocar cualquier parte del extractor, el biberón y de extraer leche materna.
- Limpie y desinfecte rutinariamente las superficies que ha tocado.
- De ser posible, la leche extraída deberá dársela a su hija o hijo, una persona que no tenga COVID-19, que no tenga un mayor riesgo de enfermarse gravemente a causa del mismo y esté viviendo en la misma casa.

FUENTES:

- OMS. Preguntas Frecuentes: Lactancia materna y COVID-19 Para trabajadores de la salud, mayo de 2020.
- Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. COVID 19: Recomendaciones OMS para asegurar el contacto madre-bebé tras parto y la lactancia materna, marzo 2020.

La infografía se difundió el viernes 7 de agosto del año en curso, mediante correo electrónico institucional y por las redes sociales Twitter y Facebook¹ del IECM.

¹<https://twitter.com/iecm/status/1291776448643178498>

<https://www.facebook.com/InstitutoElectoralCM/photos/a.652771644735551/3527420833937270/?type=3>



3. Charla La Lactancia materna es un derecho, no un privilegio.

El miércoles 5 de agosto, la charla se transmitió por el canal institucional de *Youtube*. La Consejera Electoral Carolina del Ángel Cruz, Presidenta de la Comisión de Igualdad de Género y Derechos Humanos dio la bienvenida a las personas que seguían la transmisión, comentó que la charla se realizaba en el marco de la *Semana Mundial de la Lactancia Materna* y celebró el quinto aniversario del lactario institucional, lugar seguro en donde las mujeres trabajadoras y visitantes pueden ejercer su derecho a la lactancia materna.

Asimismo, mencionó que la lactancia materna es fundamental para la salud de las madres lactantes, y para el desarrollo de las y los infantes durante la primera etapa de vida, posteriormente, presentó a la especialista invitada Licenciada Ana Paola Ruíz Magaña quien además de contar con estudios en derechos humanos y ciencias políticas es mamá y, a partir de que nacieron sus hijos se dedica a promover ambientes laborales que favorecen la flexibilidad laboral y la lactancia materna a través del Proyecto de Apoyo a la Lactancia Materna (PALMA) donde actualmente es Directora de Operaciones y socia fundadora.

La Licenciada Ana Paola comentó que cuando regresó a trabajar después de la licencia de maternidad de su primer hijo, se enfrentó al gran obstáculo de conciliar su vida personal y laboral, conoció a otras mamás en la misma situación y fue entonces cuando decidió formar PALMA, consultoría que ayuda a los centros de trabajo a crear ambientes propicios para la lactancia materna.

Comentó los beneficios de la leche materna, para la o el bebé, ya que es un alimento que contiene vitaminas, minerales, proteínas y calorías, en las cantidades necesarias para un crecimiento óptimo; que les provee de anticuerpos que refuerzan su sistema inmunológico, que está comprobado científicamente que reduce la mortalidad infantil, y que a largo plazo les previene de enfermedades como diabetes, alergias y obesidad.



Mencionó que las mamás que lactan reducen el riesgo de padecer enfermedades como obesidad, diabetes, asma, leucemia, riesgo de hemorragia, depresión posparto, cáncer de mama y de ovario. Y que tanto a la madre como a la hija o hijo les permite crear un vínculo especial con repercusiones positivas para la vida.

Señaló que sin duda la lactancia materna coadyuva a mejorar la salud con lo que en el ámbito laboral existe menor ausentismo por enfermedad hasta en un 50%, por lo que se cuenta con instituciones más saludables.

Explicó que cuando las mujeres deciden ser mamás, en muchas ocasiones abandonan su empleo por el reto que implica conciliar la vida laboral y personal; sin embargo, cuando las instituciones cuentan con políticas de equidad de género y salud laboral, se logra retener a mujeres altamente capacitadas que buscan balancear el trabajo y la familia, colocando a la

institución a la vanguardia en clima laboral e instalaciones para atraer, retener y motivar su capital humano.

Enfatizó que la lactancia materna no es un privilegio, ni un permiso especial, es un derecho que está previsto en el marco normativo mexicano; que cuando una madre trabajadora no cuenta con apoyo en su centro de trabajo para ejercer la lactancia, retrasa el regreso al trabajo; regresa con sentimientos de miedo, angustia; disminuye sus horas de trabajo, su productividad y por consecuencia, fácilmente renuncia.

Señaló que, con el apoyo a la lactancia materna, se fomenta el bienestar, la salud, la equidad, lo que resulta en organizaciones más productivas, equitativas, competitivas y sustentables.

Invitó a reflexionar si en el lugar de trabajo existe alguna madre lactando y preguntarse ¿cuáles son mis percepciones acerca de ella? ¿qué pensamientos tengo cuando escucho hablar de la lactancia materna? ¿de qué forma ayudo a alguna compañera a que tenga mejores condiciones para lactar? Refirió que es importante normalizar la lactancia o, en su caso, identificar cuál es la razón que nos hace sentir incomodidad.

Recordó que este año se celebra la *Semana Mundial de la Lactancia Materna* bajo el lema *Lactancia Materna: clave para el desarrollo sostenible*, comentó que con esta práctica se cuida al medio ambiente debido a que no deja huella de carbono, al ser un recurso renovable, producida por las madres y consumida por las y los bebés sin contaminar ni dejar desechos.

Refirió que un estudio indicó que la huella de carbono asociada con lactancia materna es 53% inferior a la huella de carbono asociada con la producción y uso de leche artificial, información muy útil, ya que la lactancia no solo beneficia a las madres, a las y los bebés, a la familia y a las instituciones, sino también, a toda la humanidad.

Compartió que cifras registradas en la Encuesta Nacional de Salud 2018, indican que en México más del 95% de las mujeres son capaces de dar alimentación al seno materno; sin embargo, solo el 28% de las madres mexicanas amamantan de materna exclusiva. Asimismo, refirió que el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia reporta que nuestro país se encuentra entre los 20 países con menor índice de lactancia materna.

Expreso la necesidad de abordar con mayor frecuencia los beneficios de la lactancia materna; apoyar y acompañar a las madres durante ese proceso, ya que es muy fácil abandonarla por falta de información antes, durante y después del parto; toda vez que a pesar de que es natural, no siempre es fácil, por lo que es necesario promover que las mamás logren amamantar para mejorar las condiciones de la lactancia en México.

Sugirió que para construir un ambiente laboral sano que favorezca la lactancia materna de una forma integral, es necesario abordar cuatro factores importantes que inciden en una mejor lactancia en el trabajo:

1. Sala de Lactancia: El centro de trabajo debe contar con un espacio digno, cálido, cómodo, limpio y seguro para extracción y almacenamiento de leche materna, mantener la leche fresca mientras la mamá trabaja sin sacrificar ninguna de las dos cosas.

2. Políticas Institucionales: Debe estar por escrito, en la que se estipule que la lactancia es un derecho, que no depende de la voluntad o el permiso de las jefas o los jefes, y el compromiso de la alta dirección para apoyarla.

3. Sensibilización: Promover la capacitación en lactancia materna por consultoras certificadas, dirigida a mujeres trabajadoras embarazadas, en periodo de lactancia, al personal en general y a las jefas y los jefes.

4. Apoyo: Integrar una red de apoyo con un grupo de madres trabajadoras en periodo de lactancia que compartan su sentir, dudas, reflexiones, soluciones sobre esta experiencia y soliciten asesorías por parte de consultoras certificadas en el tema.

Comentó que es importante fomentar el equilibrio entre el trabajo y la familia, ya que hay valores que enaltecen la maternidad y la paternidad, porque cuando promovemos la igualdad de género e incluimos a los padres o las parejas como equipo parental, se beneficia a la lactancia y por consecuencia incide en la crianza de las hijas e hijos.

Por último, la Licenciada Ana Paola invitó a todas las personas a reflexionar a partir de los múltiples beneficios que tiene la lactancia materna, la forma en que se puede apoyar desde el ámbito que corresponda para conciliar la vida personal y laboral de las madres trabajadoras al regresar a sus espacios de trabajo y evitar que trunquen su desarrollo profesional.

4. Sesión de preguntas y respuestas.

Las personas que siguieron la charla formularon las siguientes preguntas: ¿Qué hacer con la presión social de quienes dicen a las madres tu leche no sirve, no llena o no está buena?, ¿Es importante el bienestar emocional para una lactancia exitosa?, ¿Qué se podría hacer si la mamá que está lactando tiene alguna discapacidad y requiere el apoyo del esposo?, ¿Cómo se puede fomentar esta cultura en otras empresas si no soy dueña o dueño de ellas quien podría asesorar al empleador?

Al respecto, la licenciada Ana Paola comentó que estudios científicos internacionales y nacionales respaldan que la leche materna es el alimento perfecto para las y los bebés durante los primeros meses de vida, ya que no pierde sus propiedades, por lo que reiteró como viable el acompañamiento a las madres, a través de personas expertas en el tema antes, durante y después del parto.

Dijo que es importante que las madres cuenten con una red de apoyo que les impulse y les brinde confianza y seguridad, ya que la lactancia materna es un gran reto y se necesita del acompañamiento e información verídica que les permita enfrentar cualquier miedo o frustración sobre el tema.

Comentó que en caso de que el papá o la pareja no pudieran apoyar a la mujer, una posibilidad en caso de requerirlo es buscar la ayuda de una tercera persona. Asimismo, recordó la importancia de la corresponsabilidad durante la lactancia materna, como parte fundamental para que funcione, e insistió en ejercer el derecho a la licencia de paternidad.

Resaltó la importancia de que las instituciones, a través del área que coordina acciones a favor de las personas trabajadoras, se acerquen a las empresas especialistas en fomentar la cultura de la lactancia materna, a fin de brindar información a las mamás trabajadoras que

requieren conocer más del tema, más aún cuando no cuentan con espacios acondicionados para extraer la leche materna.

Por último, recomendó al IECM analizar su plantilla laboral, particularmente de las 33 direcciones distritales, a fin de verificar si se cuenta con una madre trabajadora en periodo de lactancia, para que se acondicione un espacio destinado exclusivamente para extraer y conservar la leche materna, que no implique una gran inversión y que persista hasta en tanto la mamá decida ejercer su derecho a la lactancia materna.

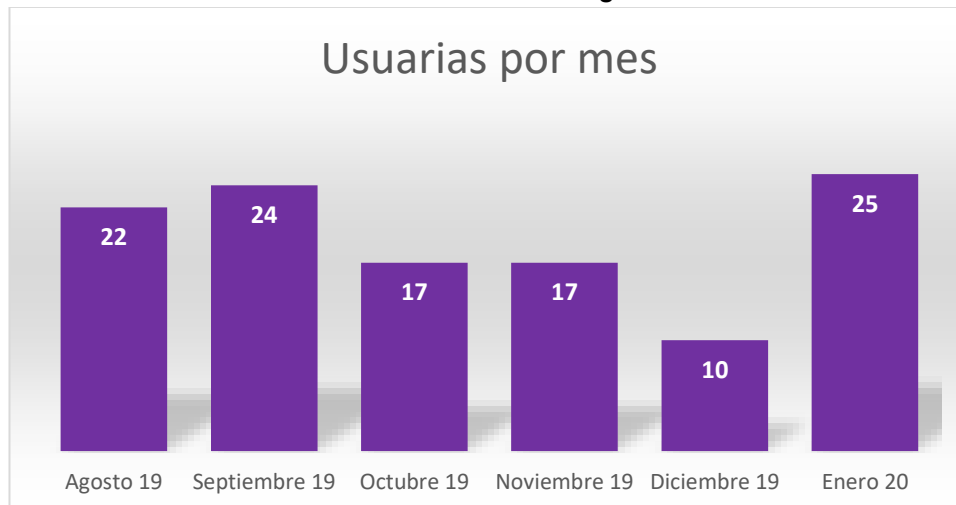


5. Datos sobre el uso de la Sala de Lactancia Materna del IECM

De agosto de 2019 a enero de 2020, el lactario fue utilizado en 115 ocasiones, por trabajadoras procedentes de la oficina de la Consejera Electoral Myriam Alarcón Reyes, de la Dirección Ejecutiva de Educación Cívica y Construcción de Ciudadanía y de la Unidad Técnica de Vinculación con Organismos Externos.

Como se puede observar en la siguiente gráfica el comportamiento respecto a su uso fue variable, teniendo mayor afluencia de usuarias en septiembre de 2019 y enero de 2020.

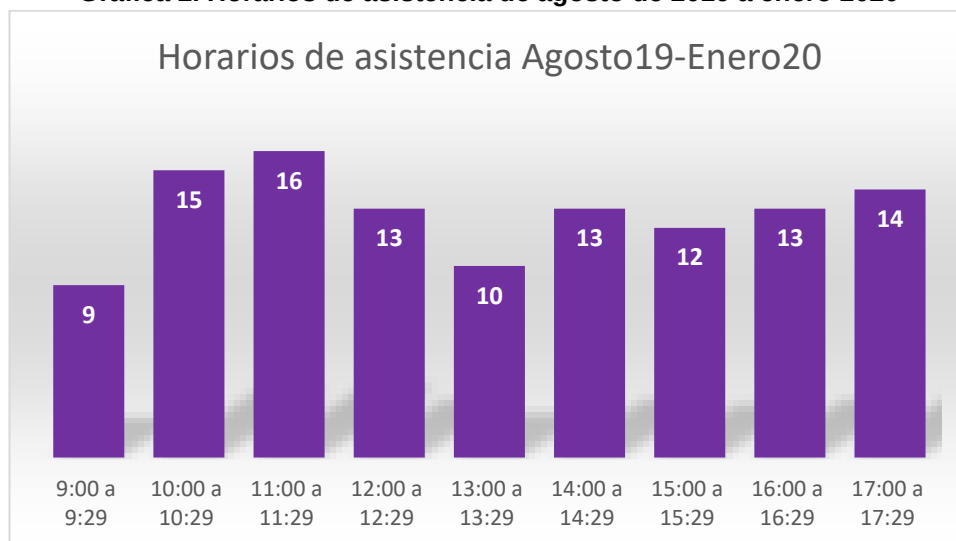
Grafica 1. Uso de la sala de lactancia mensual agosto de 2019 a enero de 2020



Fuente. Datos obtenidos del registro de la Sala de Lactancia Materna IECM

Respecto del horario de mayor afluencia de usuarias fue entre las 10:00 y las 11:30, mientras que a las 9:00, el índice de registros es menor.

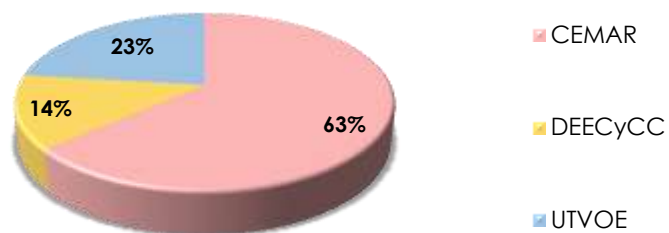
Grafica 2. Horarios de asistencia de agosto de 2019 a enero 2020



Fuente. Datos obtenidos del registro de la Sala de Lactancia Materna IECM

Finalmente, en la siguiente gráfica, se identifican las áreas del IECM de donde provienen las usuarias de la sala de lactancia. En primer lugar, está la Oficina de la Consejera Electoral Myriam Alarcón Reyes con 63%, en segundo lugar, la Unidad Técnica de Vinculación con Organismos Externos (UTVOE) con 23% y, en tercer lugar, la Dirección Ejecutiva de Educación Cívica y Construcción de Ciudadanía (DEECyCC) con el 14% de las usuarias.

Gráfica 3. Áreas de procedencia de las usuarias de la sala de lactancia, en el periodo 2019-2020



Fuente. Datos obtenidos del registro de la Sala de Lactancia Materna IECM