

¿Qué es la lactancia materna?





¿Qué es la lactancia materna?

Es la alimentación -con leche del seno materno- que la madre proporciona a su bebé.

Siendo el alimento ideal, al ser rica en propiedades inmunológicas y nutricionales; segura, limpia y suficiente.

¿Sabías que la OMS¹ y la UNICEF² recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo hasta los 6 meses de edad?

1 Organización Mundial de la Salud.

2 Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

La lactancia puede llevarse de manera:

Exclusiva

Es el tipo de alimentación que consiste en que la o el bebé solo reciba leche materna, excluyendo otro alimento sólido o líquido, a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos.

Se sugiere que:

- Inicie en la primera hora de vida,
- Sea a libre demanda, evitando el uso de fórmulas infantiles.



Continuada

Es la continuación de la lactancia materna acompañada con alimentos complementarios, nutricionalmente adecuados y seguros, hasta los dos años de edad o más allá.



La lactancia materna
proporciona beneficios
nutricionales, de salud,
emocionales y psicológicos
tanto a bebés como a la madre.



Para las y los bebés:

- Protege contra la leucemia y el síndrome de muerte súbita infantil.
- Ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias –como Covid 19-, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.
- Favorece el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual, entre otros.



Para las madres:

- Ayuda en la recuperación física post-parto.
- Disminuye el riesgo a desarrollar enfermedades como diabetes tipo 2, cáncer de mama y de ovario, hipertensión, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis.
- Promueve el apego a partir de la interacción madre y bebé.
- Contribuye a la economía familiar.

¡Proteger la lactancia materna es una responsabilidad compartida!



Por tanto, de acuerdo a la Ley para la Protección, Apoyo y Promoción a la Lactancia Materna del Estado de México, son derechos de las madres:

- El ejercicio pleno de la lactancia en cualquier ámbito, incluido su centro de trabajo público o privado, en las mejores condiciones;
- Disfrute de licencia temporal por lactancia, posterior a la licencia por maternidad, ya sea por:

- 1)** 3 meses, con goce de medio sueldo o
- 2)** 6 meses, sin goce de sueldo.

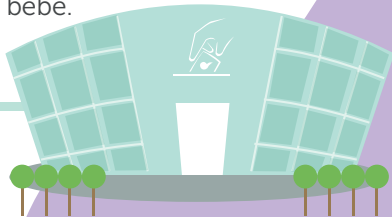
- Acceder de manera gratuita a los bancos de leche, y
- Recibir educación e información oportuna, veraz y comprensible sobre el tema.

El IEEM, comprometido con esta causa, estableció en el Reglamento Interno³, artículo 71, fracción VI, el disfrute de un periodo de nueve meses para amamantar o para realizar la extracción de leche de:

- Dos lapsos 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 de leche.

Asimismo, desde 2015 cuenta con un lactario a fin de proveer a las mujeres un espacio digno, privado e higiénico para la extracción de leche o para alimentar a su bebé.

3 Reglamento Interno del Instituto Electoral del Estado de México.



¡Este **#Día Naranja**,
sigamos trabajando por
los derechos de las
mujeres en los espacios
laborales!



UGEV
UNIDAD DE GÉNERO
Y ERRADICACIÓN
DE LA VIOLENCIA

Elaborado con información de:

Organización Panamericana de la Salud. (s.f). UNICEF. (s.f). IEEM. (2015). Ley para la Protección, Apoyo y Promoción a la Lactancia Materna del Estado de México y Reglamento Interno del Instituto Electoral del Estado de México.