

Semana mundial de la **Lactancia Materna**

1 al 7 de agosto



FACILITAR LA LACTANCIA MATERNA

“Marcando la diferencia para las madres y padres que trabajan”



Índice

- I. **Introducción**
- II. **Semana Mundial de Lactancia Materna 2023**
- III. **Objetivos para la celebración de la SMLM 2023**
- IV. **Beneficios de la Lactancia**
- V. **Lactancia en el trabajo**
- VI. **Promoción a la Salud**





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

I.- Introducción

La Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM) es una campaña mundial para crear conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna.

La SMLM se celebra del 1 al 7 de agosto en conmemoración de la Declaración de Innocenti de 1990.

La celebración comenzó en 1992, con temas anuales que incluyen sistemas de salud, mujeres y trabajo, el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, apoyo comunitario, ecología, economía, ciencia, educación y derechos humanos.

Desde 2016, la SMLM está alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). En 2018, una resolución de la Asamblea Mundial de la Salud respaldó a la SMLM como una importante estrategia de promoción de la lactancia materna.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II.- Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023

Este 2023, por 31 años consecutivos, México se une a la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM), convocada por la Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés), entidad que trabaja conjuntamente con la OMS y la UNICEF.

Este año el tema se centra en la **importancia de un buen apoyo a las madres cuando se reincorporan a su trabajo remunerado, para que puedan seguir amamantando, si así lo desean, tanto tiempo como decidan.**

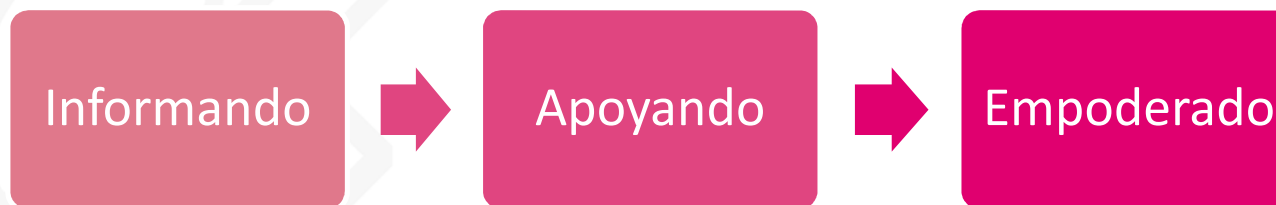




Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Para ello es imperativo dar visibilidad a la importancia de disponer de legislación que proteja de forma efectiva la igualdad, la equidad, así como la conciliación familiar y laboral.

Para que esto sea posible, es decisiva la implicación transversal de diversos sectores, agentes y personas tomadoras de decisión, desde los **gobiernos, lugares de trabajo, comunidades y familias**.



El trabajo remunerado no debe constituir una barrera para brindar a las personas recién nacidas e infantes el mejor alimento y la lactancia no debe ser una barrera para el desarrollo profesional, laboral o económico de las mujeres.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Lema de la **Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023**



FACILITAR LA LACTANCIA MATERNA

**Marcando la diferencia para las
madres y padres que trabajan**

WABA | SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA
MATERNA (SMLM) 2023



III.- Objetivos para la celebración de la SMLM 2023



- Informar a las personas sobre las perspectivas de los padres que trabajan, sobre la lactancia materna y la crianza de los hijos.
- Tener licencias remuneradas óptimas y apoyo en el lugar de trabajo, como herramientas importantes para permitir la lactancia materna.
- Comprometer a las personas y organizaciones para mejorar la colaboración y el apoyo a la lactancia materna en el trabajo.
- Cubrir acciones para mejorar las condiciones de trabajo y el apoyo relevante para la lactancia materna.



IV- Beneficios de la Lactancia

Para los hijos e hijas

- Disminuye el riesgo de enfermedades más comunes en la infancia (respiratorias, alérgicas y diarreicas).
- Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos.
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual.
- Previene el sobrepeso y la obesidad.
- Disminuye el riesgo de caries y favorece la correcta alineación de los dientes.
- Reduce el riesgo de muerte de cuna.
- Reciben las hormonas humanas naturales y nutrientes compatibles.





Beneficios para la madre

- Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento del bebé.
- Previene a largo plazo osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.
- Mejora los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Disminuye el riesgo de depresión postparto.
- Ayuda a que recupere su peso previo al embarazo.
- Le permite desempeñarse laboralmente libre de preocupaciones.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Beneficios para la familia

- Favorece el vínculo familiar.
- Reduce el gasto familiar (no se gasta en fórmulas, menor frecuencia en consultas médicas).





Beneficios para el centro de trabajo

- Disminuye el ausentismo laboral (por enfermedad de la madre, hija o hijo).
- Asegura la reincorporación al trabajo, posterior a la licencia de maternidad.
- Obtiene mayor compromiso y sentido de pertenencia de las trabajadoras al brindarles facilidades para continuar alimentando a su hija o hijo.
- Incrementa la satisfacción de las empleadas al combinar la maternidad y el trabajo.
- Posiciona a la institución como un referente en igualdad de género y responsabilidad social.
- Ahorro en costos de atención a la salud.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

V- Lactancia en el trabajo

La **LACTANCIA MATERNA** tiene una extraordinaria gama de *beneficios* inmediatos y futuros sobre la salud física y emocional de la *madre* y el *bebé*.

Estos efectos positivos se extienden a la *familia, empresas y sociedad* en general.





¿Por qué instalar una sala de lactancia?

Lo establecen las leyes y normas mexicanas.

La lactancia es un derecho laboral de las madres.

Aumenta el índice de niños alimentados con leche materna.

Incrementa la satisfacción de las usuarias, al combinar maternidad y el trabajo.

Posiciona a las instituciones como un referente en igualdad de género y responsabilidad social.





¿Qué es una Sala de Lactancia?

Es un **área digna, privada, higiénica y accesible** para que las mujeres en periodo de lactancia, **amamanten o extraigan y conserven adecuadamente su leche durante el horario de trabajo.**



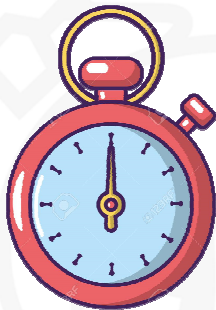


Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



Derechos de las Madres lactantes en México

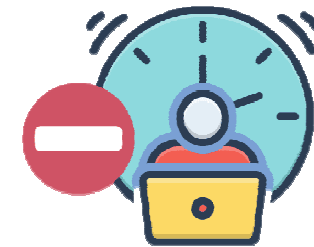
Durante un periodo de 6 meses, tienen derecho a:



2 periodos de media hora cada uno para alimentar a su bebé o realizar el proceso de extracción (desde el retorno de la licencia de maternidad, hasta los 2 años).



Contar con un espacio adecuado, designado por la empresa.



De no contar con un espacio digno, se reducirá 1 hora su jornada laboral.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Buenas prácticas de higiene en las salas de lactancia



Limpieza y
desinfección

Disposición
de residuos

Uso de
protección
personal

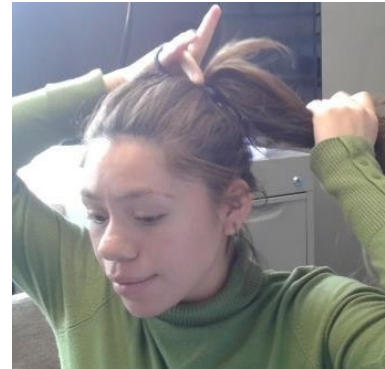
Lavado de
manos



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ANTES DE LA EXTRACCIÓN

- Cepillado de cejas y pestañas
- Higiene de manos
- Baño diario
- Lugar limpio





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Conservación en red de frío

En refrigeración o en congelación

Transporte de la leche materna

Guarda los frascos de leche materna en una **caja isotérmica** (hielera o lonchera térmica) **con 3 bolsas de gel congelante** por cada recipiente.



Conservación y almacenamiento de la leche materna



Temperatura	Tiempo de vida
Ambiente	4 horas
Refrigerada 3 a 5° C	12 horas
Congelada -3 a -5° C	15 días



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

En el mundo, solo 38% de los bebés son alimentados de forma exclusiva con leche materna, del nacimiento a los 6 meses.

Se espera que para el 2025 sea el 50%, gracias a los esfuerzos de todos los actores de la sociedad en el apoyo a la lactancia.

Es de vital importancia que promovamos espacios para que la mujer pueda desarrollarse en el ámbito laboral, pero facilitando el cuidado de la salud de su bebé.





VI- Promoción a la Salud

La lactancia materna es una forma natural y nutritiva de alimentar a los bebés, proporcionándoles nutrientes esenciales y fortaleciendo su sistema inmunológico. Además, promover esta práctica también contribuye a la prevención de enfermedades y reduce la carga económica en el sistema de salud, demostrando así su impacto positivo en la sociedad mexicana.

La Promoción de la Salud y la Lactancia Materna en México se apoyan en campañas educativas que buscan eliminar mitos y brindar información precisa a las madres y a la sociedad en general. Se impulsa la creación de espacios amigables para la lactancia en lugares públicos y en el ámbito laboral, para apoyar a las mujeres que trabajan. El objetivo es crear una cultura que valore y apoye la lactancia materna como una práctica natural y esencial para el desarrollo y el bienestar tanto del niño como de la madre, sentando así las bases para una sociedad más saludable y consciente en el futuro.

La lactancia materna

- Es SALUDABLE
- Protege a tu bebé contra diversas enfermedades
- Se recomienda de forma exclusiva hasta los 6 meses de edad
- Después de los 6 meses y hasta los 2 años en complemento con alimentos

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Secretaría de Salud PUEBLA

Recomendaciones en la lactancia materna

- Aumenta el consumo de alimentos con vitamina A, hierro, calcio, yodo, ácido fólico y ácidos grasos, así como Omega-3.
- Consume alimentos ricos en fibra.
- Hidrátate con agua simple.

@SaludGobPue ss.puebla.gob.mx

Los alimentos pueden modificar el sabor de la leche, el bebé se acostumbrará a nuevos sabores.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Servicios de Salud Zona "B" de la Secretaría de Salud y
Coordinador de Servicios de Salud de los Servicios de Salud del Estado Puebla

Virginia Vital Yep

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Salud Reproductiva
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla