



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO

SEGURIDAD  
SECRETARÍA DE SEGURIDAD

# SALA DE LACTANCIA

Es un espacio privado,  
digno, higiénico y cálido.



# LACTANCIA MATERNA

- Es la forma natural de alimentar al recién nacido y lactante por medio del seno materno de su madre.
- La leche materna es el primer alimento natural de los recién nacidos.
- Proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma con plena seguridad que la lactancia materna reduce la mortalidad infantil y ofrece beneficios que impactan hasta la edad adulta y recomienda:



Iniciar el amamantamiento durante la primera hora de vida.



Dar pecho cuando el lactante lo demande.



Proporcionar al lactante únicamente leche materna, sin otros alimentos o bebidas, incluida el agua.



No utilizar biberones, tetinas o chupetes.

# BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA

## Para la mamá:



- Previene el riesgo de presentar cáncer de mama y ovario, así como la osteoporosis.
- Disminuye el sangrado postparto y te ayuda a recobrar el tamaño normal del útero.
- Ayuda a recuperar más rápido el peso anterior del embarazo.
- Crea un vínculo afectivo entre la madre y el bebé.
- No tiene costo, significa un ahorro al menos en los primeros seis meses del recién nacido.

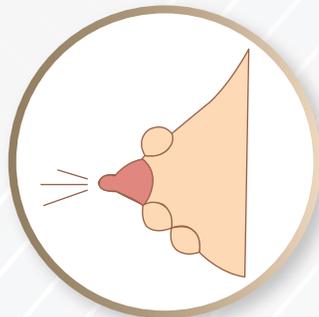
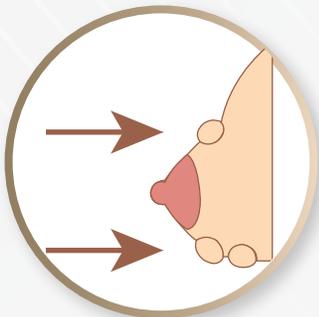
## Para el bebe:



- Evita cólicos y estreñimiento.
- Estimula el desarrollo neurológico, psicomotriz y psicológico.
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades respiratorias, diabetes, gastrointestinales, obesidad, caries.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Refuerza el desarrollo maxilofacial.
- Reduce la mortalidad y desnutrición infantil.
- Disminuye el riesgo de padecer leucemia en la infancia.

# ¿CÓMO EXTRAER LA LECHE MATERNA?

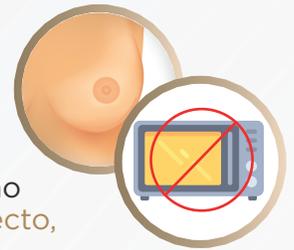
- Lávate las manos y uñas con agua y jabón.
- En forma circular en el sentido de las manecillas del reloj, realiza masajes en todo el seno, dando más énfasis a aquellos sitios donde hay endurecimiento por mucha leche.
- Coloca el dedo pulgar en la parte superior de la areola y el dedo índice en la parte inferior de la misma.
- Empuja hacia tus costillas.
- Presiona hacia adelante para que salga la leche que vas a guardar en el frasco limpio.
- Este procedimiento deberás realizarlo repetidamente con cada pecho.



4

# CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

- Después de extraer tu leche debes de mantenerla en refrigeración.
- Para transportarla es necesario tener una hielera con congelantes.
- Cuando entibies la leche debe ser a baño María, no en microondas, ni a fuego directo, porque pierde sus propiedades.



## La leche se puede guardar:

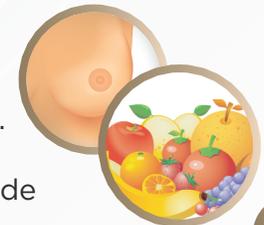


- 4 a 8 horas a temperatura ambiente (16 a 26 grados).
- 5 a 8 días en el refrigerador.
- 2 semanas en el cajón de congelación del refrigerador.
- 3 meses en un congelador independiente.
- Guardala en el refrigerador y llevátela al término de tu jornada laboral.
- Colócale una etiqueta con el nombre, fecha y hora de extracción.



## Recuerda:

- Antes de los 6 meses no debes darle ningún otro alimento que no sea tu leche.
- Después de los 6 meses hasta los 2 años de edad sigue la lactancia con alimentos complementarios.



5

# RECOMENDACIONES



Antes de que nazca tu bebé deja que los profesionales sanitarios te informen sobre la lactancia materna.



La leche materna es todo lo que necesita tu bebé para crecer saludablemente durante sus primeros seis meses de vida.



Realizar la lactancia a demanda, con la frecuencia que el niño marque, tanto de día como de noche.



Bebe abundante agua y lleva una dieta equilibrada.



No ofrecer al lactante biberones, tetinas ni chupetes.



Procura amamantar a tu bebé durante su primera hora de vida.



No dar al lactante ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua.



Descansa cuando tu bebé lo haga.



No tengas miedo al pedir ayuda, la necesitarás para aprender a dar pecho correctamente.

# DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS MADRES

Artículo 9. Es derecho de los lactantes y niños pequeños acceder a una alimentación nutricionalmente adecuada que se les asegure un crecimiento saludable con base en la lactancia materna.

Artículo 10. Son derechos de las madres los siguientes:

I. Ejercer la lactancia plenamente en cualquier ámbito, incluido su centro de trabajo público o privado, en las mejores condiciones.

II. Disfrutar de licencia temporal por lactancia, posterior a la licencia por maternidad, con las opciones siguientes:

- a) Por 3 meses, con goce de medio sueldo.
- b) Por 6 meses, sin goce de sueldo.

Para gozar de la licencia temporal posterior a la licencia por maternidad, la trabajadora debe acreditar la práctica de la lactancia materna efectiva, mediante un certificado expedido por la institución pública de salud correspondiente, el cual presentará a su centro de trabajo cada mes.

III. Acceder de manera gratuita a los Bancos de Leche, en su caso.

IV. Recibir educación e información oportuna, veraz y comprensible sobre los beneficios de la lactancia materna, las técnicas para el amamantamiento, posibles dificultades y medios de solución.



La Ley para la protección, apoyo y promoción a la lactancia materna del Estado de México, es de orden público, interés social de aplicación obligatoria y observancia; su objeto es proteger, apoyar y promover la lactancia materna y las prácticas óptimas de alimentación de lactantes y niños pequeños, a fin de establecer las condiciones para garantizar su salud, crecimiento y desarrollo integral, con base en el interés superior de la niñez, que es la prioridad que ha de otorgarse a los derechos de los lactantes y niños pequeños respecto de cualquier otro derecho.

La Secretaría de Seguridad cuenta con su “Sala de Lactancia”, ubicada en el Lobby del edificio de C4 Toluca, en la dirección: Marie Curie núm. 350, col. San Sebastián, Toluca, Estado de México.

