



**CONGRESO  
GUANAJUATO**  
LXV LEGISLATURA

A close-up photograph of a woman with dark hair breastfeeding her baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is lying on its side, nursing. The background is softly blurred, showing a white surface.

**Guía Práctica de  
Lactancia**  
**en tu Casa Legislativa**



# Índice:

- 4 Introducción
- 5 Beneficios de la lactancia materna
- 6 Ventajas para la Niña o Niño.
- 6 Ventajas para la Madre.
- 9 Ventajas para la Familia
- 9 Ventajas para la Institución.
- 9 Ventajas para el País.
- 10 Promover la cultura de la lactancia en el contexto laboral
- 11 Lactarios de tu Casa Legislativa.
- 18 Lineamientos para el funcionamiento y uso de los lactarios.
- 21 Marco Legal Nacional e Internacional

# INTRODUCCIÓN

La lactancia materna es el acto a través del cual la madre provee alimento para su hija o hijo, con los nutrimentos, hormonas y defensas que necesita.

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños, así como asegurar la salud del binomio, madre e hijo o hija.

A nivel mundial, más del 60% de los lactantes menores de seis meses no reciben leche materna como alimentación exclusiva, lo cual conduce a incremento de la mortalidad en lactantes menores de seis meses.

La lactancia en México ha tenido cambios drásticos y desfavorables. Entre 2006 y 2012 bajó casi 8 puntos porcentuales al pasar de 22.3 a 14.4% en el promedio nacional. Esta situación resulta incompatible con una óptima salud y supervivencia de las niñas y niños y es preocupante para la salud pública debido a que la lactancia ofrece protección contra las enfermedades más comunes de la infancia -en niños menores de un año-, tales como la desnutrición calórico-proteica y las enfermedades infecciosas tanto intestinales como respiratorias, que se encuentran entre las principales causas de muerte.

Un asesoramiento y apoyo adecuados en materia de lactancia materna es esencial para que las madres y las familias inicien y mantengan prácticas óptimas de amamantamiento, así como implementación de lactarios en instituciones públicas y privadas, que fomenten la lactancia materna.

Esta guía se dirige a todos los trabajadores del Congreso del Estado de Guanajuato, para la educación en salud sobre la importancia de la lactancia materna, así como el reglamento del adecuado uso de los lactarios dentro de esta institución, todo esto con la finalidad de generar un efecto multiplicador de la importancia de la lactancia en el conocimiento de los trabajadores como en sus familias, y con principal interés en las mujeres que laboran en esta casa legislativa y se encuentran o se encontrarán en periodo de lactancia, con la intención de prevenir en salud y mejorar las condiciones en el trabajo.

La Sexagésima Tercera Legislatura en compromiso con sus trabajadoras, ya tiene instaladas y en funciones dos salas de lactancia para las cuales se realizó esta guía promoviendo el buen uso de las mismas y siempre buscando el bienestar y la mejoría laboral de esta institución.

Los contenidos que integran esta guía ayudarán al adecuado desarrollo de la lactancia materna en el lugar de trabajo.

# Beneficios de la Lactancia Materna

La lactancia materna tiene beneficios inmediatos y futuros en la salud del binomio madre-hija o hijo. Por un lado, proporciona el contenido de nutrientes fundamentales para el desarrollo del bebé asegurando su supervivencia. Por el otro, porque proporciona beneficios en el área cognitiva al contribuir en el desarrollo de su cerebro y el desarrollo psicológico, al establecer lazos afectivos con su madre.

Además, la lactancia contribuye al bienestar de la madre tanto en su salud física como emocional. En forma paralela tiene efectos positivos en la economía de las empresas, e instituciones y organizaciones de la sociedad a corto, mediano y largo plazo.



**DISMINUYE EL RIESGO DE ENFERMEDADES** prevalentes en la infancia como:

- Otitis media aguda
- Dermatitis atópica
- Infecciones Gastrointestinales
- Asma y alergias
- Infecciones de vías respiratorias

**Y PREVIENE ENFERMEDADES A FUTURO:**

- Sobrepeso y obesidad
- Enfermedades cardiovasculares (regula la presión arterial)
- Diabetes tipo 1 y tipo 2
- Leucemia
- Hipercolesterolemia



### **Ventajas para la niña o el niño:**

- El cerebro humano se desarrolla casi completamente en los primeros 2 años de vida. La leche materna favorece su desarrollo y le da al niño o niña el alimento que necesita para estar bien nutrido.
- La leche materna contiene los aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro.
- También los protege contra las infecciones y enfermedades.
- No hay ningún alimento más completo que la leche de la madre para que un niño o niña crezca protegida, inteligente, despierta y llena de vida. Por eso, la leche materna es importante durante los primeros años.

### **Ventajas para la Madre:**

- La leche baja más rápido dentro de los primeros días cuando el niño o niña mama desde que nace.
- La madre no tendrá fiebre con la bajada de la leche.
- Las mujeres que amamantan a sus hijos o hijas tienen menos riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios.
- Durante los primeros 6 meses después del parto, las madres tienen menos riesgo de otro embarazo si no les ha vuelto la regla y si el niño no recibe con frecuencia otra cosa que la leche de la madre durante el día y la noche.
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo o hija.

## ¿Qué beneficios tiene la lactancia para la madre y su bebé?<sup>1</sup>



**PARA LOS BEBÉS LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO** de forma exclusiva durante los primeros seis meses de edad, y combinada con otros alimentos, hasta los dos años o más.



**LA LACTANCIA ES LA FORMA MÁS NATURAL Y ACCESIBLE** de contribuir a la salud y supervivencia de las niñas y los niños porque la leche materna:

- Tiene anticuerpos que protegen de infecciones y alergias.
- Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.
- Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.
- Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
- Es rica en vitamina A y factor de crecimiento que reduce la severidad de algunas infecciones como sarampión y diarreas.
- Tiene la mejor biodisponibilidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.
- Reduce de 1.5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita.<sup>2</sup>
- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.<sup>3</sup>
- Ayuda a desarrollar un lenguaje claro tempranamente.
- Protege contra caries dental y reduce el riesgo de realizar ortodoncia en la infancia y la adolescencia.



**LAS NIÑAS Y NIÑOS AMAMANTADOS SON MÁS SANOS,** además de que dicha práctica contribuye al desarrollo de su inteligencia y a futuro favorece su pleno crecimiento.

La lactancia contribuye a mejorar la salud de la madre: <sup>4</sup>

- Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento.
- Ayuda a la rápida recuperación después del nacimiento.
- Previene la depresión post-parto.
- Ayuda a recuperar rápidamente el peso previo al embarazo.
- A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario.
- Mejora el perfil metabólico, así como el colesterol.

## LA LACTANCIA...



**ALIMENTA** al bebé en cualquier momento ya que siempre se encuentra disponible y al alcance de cualquier economía. No se tiene que comprar, ni necesita preparación, ni almacenamiento.



**FAVORECE EL AHORRO FAMILIAR** al no tener que gastar en sucedáneos de leche materna, en utensilios para prepararla y en gastos de atención médica del bebé.<sup>5</sup>



**ES ECOLÓGICA** ya que evita la generación de desechos (recipientes y envolturas) y la contaminación del medio ambiente.



**CREA UN VÍNCULO AFECTIVO MADRE-BEBÉ,** el cual favorece el desarrollo de la autoestima, personalidad saludable y niveles altos de inteligencia en edades siguientes.<sup>6</sup>



### **Ventajas para la familia:**

Dar de mamar ayuda a que la familia sea más feliz y unida porque:

- Hay menos preocupaciones debido a que los niños o niñas se enferman menos.
- Al no comprar otras leches, biberones, mamaderas y gas; el dinero de la familia se utiliza mejor.
- El marido aprecia la contribución que hace la mujer cuando amamanta a su hijo o hija.
- Los otros niños o niñas de la familia aprenden lo importante que es amamantar a un bebé.

### **Ventajas para la Institución:**

La práctica de la lactancia materna trae beneficios para las empresas e instituciones que la apoyan.

- Mejora Sustancialmente la Salud de la Madre y su hija o hijo, reduciendo hasta en 35% la ocurrencia de enfermedades en el primer año.
- Reduce al ausentismo, lo que se traduce en un 30-70% menos faltas a la institución.
- Disminuye la Rotación o pérdida de personal calificado a causa del nacimiento de un bebé. Lo que constituye un ahorro en el reclutamiento y capacitación de nuevo personal, además del tiempo necesario para su rendimiento óptimo.
- Reduce el costo de atención en salud.
- Reduce el número de permisos para asistir a consulta médica para la trabajadora o para su hija o hijo, así como las licencias para cuidarla o cuidarlo por enfermedad.

### **Ventajas para el país.**

Las madres que amamantan contribuyen a que:

- Menos niñas y niños se enfermen y mueran, generando ahorro en gastos hospitalarios.
- Utilizar el recurso natural renovable más valioso.
- Que el país tenga niños y niñas más sanos, inteligentes y seguros de sí mismos.
- Formar la inteligencia, productividad del futuro del país.
- Saber que se tienen un recurso irremplazable para criar a las generaciones futuras.
- Que la familia, la comunidad, los servicios de salud, los patronos y el gobierno se sientan obligados a apoyar y mantener la lactancia materna.



# Promover la cultura de la Lactancia en el contexto Laboral

## Lactancia en el trabajo:

Las mujeres con niños son el segmento de más rápido crecimiento entre el personal. Hacer un equilibrio entre la familia y el trabajo es de gran importancia para las mujeres hoy en día.

Por estas razones, para El Congreso del Estado de Guanajuato, consideró necesaria la instalación de lactarios, implementar el uso de los mismos y promover la lactancia materna de sus trabajadoras, para colaborar con el equilibrio de las funcionarias que se encuentran lactando; y promover la lactancia cuando se reincorporan al trabajo luego del nacimiento de sus hijos o hijas.

Al tener tiempo y espacio para la lactancia materna durante el desarrollo de sus funciones, ayudará a las funcionarias públicas a seguir dando lo mejor en su trabajo y dándole lo mejor a su bebé.

Además, estos beneficios de apoyo a la madre y a la familia, genera a la institución un mejor Rendimiento del Capital Invertido (ROI) de 3:1 a través de:

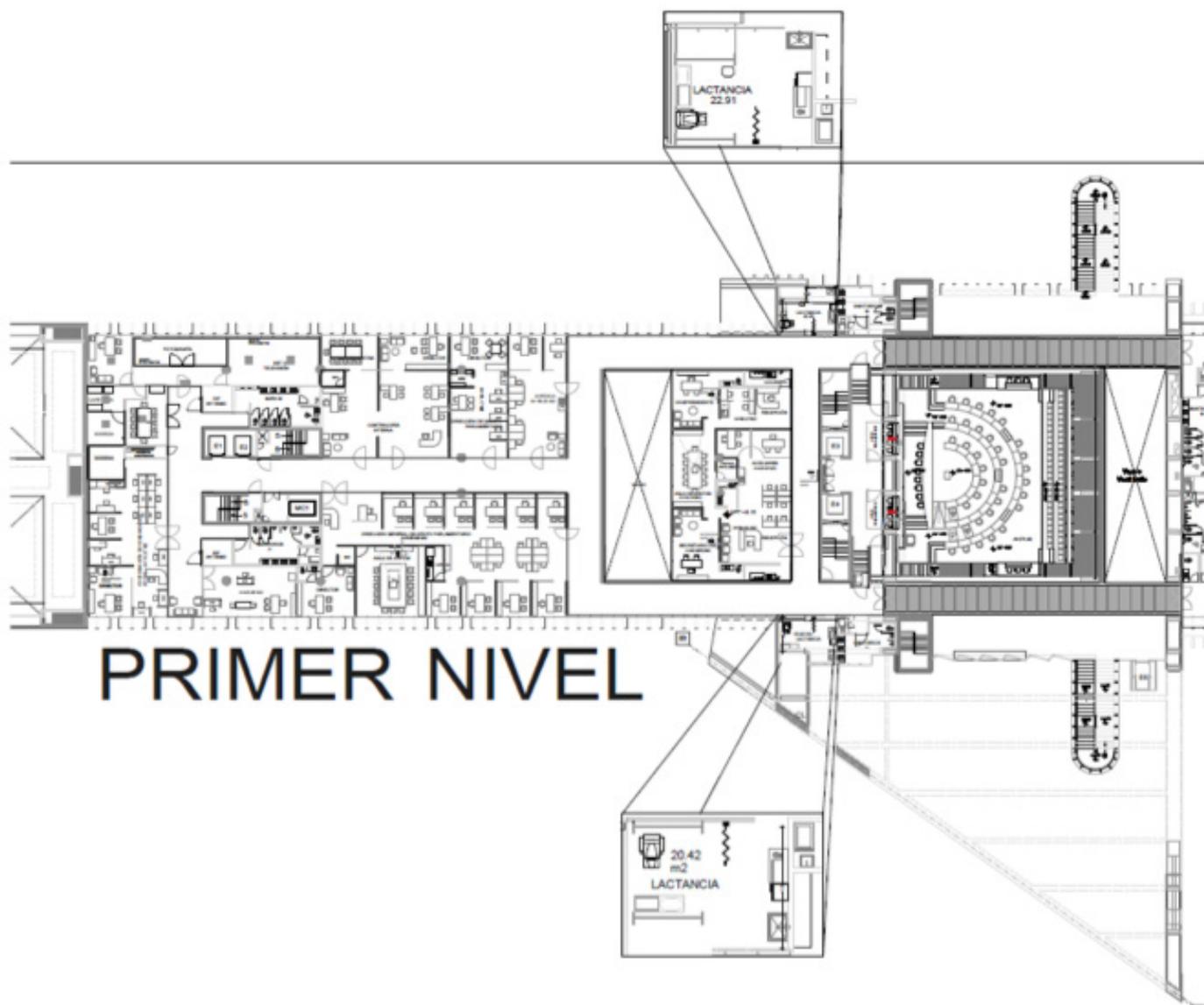
- Costos de atención médica más bajos.
- Menores índices de ausentismo laboral (dado que los bebés están más saludables),
- Menores tasas de rotación y mayor productividad y lealtad del personal.

## Pasos para promover la lactancia en el trabajo:

<p><b>1</b> </p> <p><b>Realizar un compromiso formal</b> del personal directivo y colaboradores de la empresa con la lactancia materna.</p>	<p><b>4</b> </p> <p><b>Capacitar sobre la lactancia materna</b> –directamente o con el apoyo de una organización experta– a las mujeres en edad reproductiva y a las y los trabajadores que lo soliciten. Los temas incluyen, entre otros, las ventajas, beneficios y técnicas para extraer y conservar la leche materna, reconocer cómo se alimenta al bebé, cómo mantener el amamantamiento y el trabajo, y cómo planear el destete.</p>	<p><b>6</b> </p> <p><b>Implementar una sala de lactancia</b> en un lugar adecuado dentro de la empresa, para que las mujeres puedan extraer su leche durante la jornada laboral.</p>
<p><b>2</b> </p> <p><b>Desarrollar e implementar políticas para prevenir la discriminación</b> hacia las mujeres embarazadas y madres, en particular durante el período de de lactancia.</p>	<p><b>7</b> </p> <p><b>Facilitar opciones a las madres</b> para promover la continuidad de la lactancia hasta que los bebés cumplan 24 meses de edad, con acciones concretas como:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Facilidad para la extracción de leche durante la jornada laboral.</li><li>• Posibilitar el acceso a guarderías cerca o en el lugar de trabajo.</li><li>• Horarios flexibles.</li><li>• Trabajo de tiempo parcial.</li><li>• Trabajo desde su domicilio.</li></ul>	
<p><b>3</b> </p> <p><b>Sensibilizar al personal</b> de la empresa sobre la importancia de la lactancia materna.</p>	<p><b>5</b> </p> <p><b>Establecer una red de voluntariado</b> para apoyar a las mujeres que están lactando.</p>	

## Lactarios en tu Casa Legislativa

El Congreso del Estado de Guanajuato cuenta con dos salas de lactancia, las cuales se encuentran en el primer nivel del cuerpo sur, al costado de Secretaría General y Dirección General de Administración; las salas cumplen con lo estipulado por la UNICEF para la adecuada extracción y mantenimiento de la leche materna.





**1 DE CADA 10 MADRES QUE TRABAJAN AMAMANTA A SU BEBÉ.**



**A NIVEL URBANO LA TASA DE LACTANCIA MATERNA ES AÚN MÁS BAJA QUE LA TASA A NIVEL RURAL.**



**DE 2006 A 2012 LA TASA DISMINUYÓ DE 22.3% A 14.4%.**



**LAS MADRES QUE TRABAJAN DAN LACTANCIA MATERNA MENOS TIEMPO.**



**NO HAY ESPACIOS PARA AMAMANTAR EN LUGARES PÚBLICOS.**



**SON POCAS LAS EMPRESAS QUE CUENTAN CON SALAS DE LACTANCIA PARA QUE LAS TRABAJADORAS QUE SE ENCUENTRAN EN PERIODO DE LACTANCIA ACUDAN A EXTRAERSE LA LECHE.**

## Cifras de lactancia materna en el lugar de trabajo



## Cómodas y acogedoras

Las salas son lugares agradables para que las madres puedan extraer su leche en el centro de trabajo, por ello en tu casa legislativa hay dos salas que cuentan con:

- Buena iluminación y ventilación, en la medida de lo posible, con un mínimo de ruido en donde la madre se sienta relajada y cómoda.
- Paredes con colores pastel cálidos decoración mínima; temperatura agradable y templada; iluminación amarilla tenue, nuestras salas están equipadas con televisores, donde la trabajadora puede escuchar música relajante y ver programas educativos mientras extrae la leche.
- Sillones individuales, erguidos y cómodos, así como biombos, para privacidad.
- Mesa para colocar el recipiente recolector o el extractor en caso de que se requiera.
- Toma corriente (CONTACTO ELECTRICO) para que las madres que lo necesiten puedan conectar su propio extractor de leche.

## Accesible y privada

Las salas de lactancia estarán disponibles y accesibles en todo momento durante la jornada laboral, para que las trabajadoras en periodo de lactancia, incluyendo aquellas que tengan limitaciones en la movilidad, en la comunicación o el entendimiento, puedan hacer uso de las mismas.

- Con control del acceso: El acceso a la sala de lactancia debe ser controlado para que sea un espacio exclusivo de las mujeres que están lactando. Se debe llevar un registro de las usuarias y el espacio debe contar con una puerta de acceso.
- Facilitar etiquetas para que las madres puedan identificar su leche y no confundirla con la de otra madre.  
Se recomienda que las madres anoten su nombre, fecha y hora de extracción para un mejor control.

## Educativa

Las salas de lactancia debe ser un espacio educativo, con material de promoción de la práctica de la lactancia materna. Aquí, las madres encontrarán información precisa sobre la lactancia en general y en el contexto laboral, la técnica de extracción manual y mecánica de leche, así como del desarrollo de su hija o hijo, de manera que las madres puedan contar con los elementos necesarios para llevar una lactancia prolongada y exitosa.

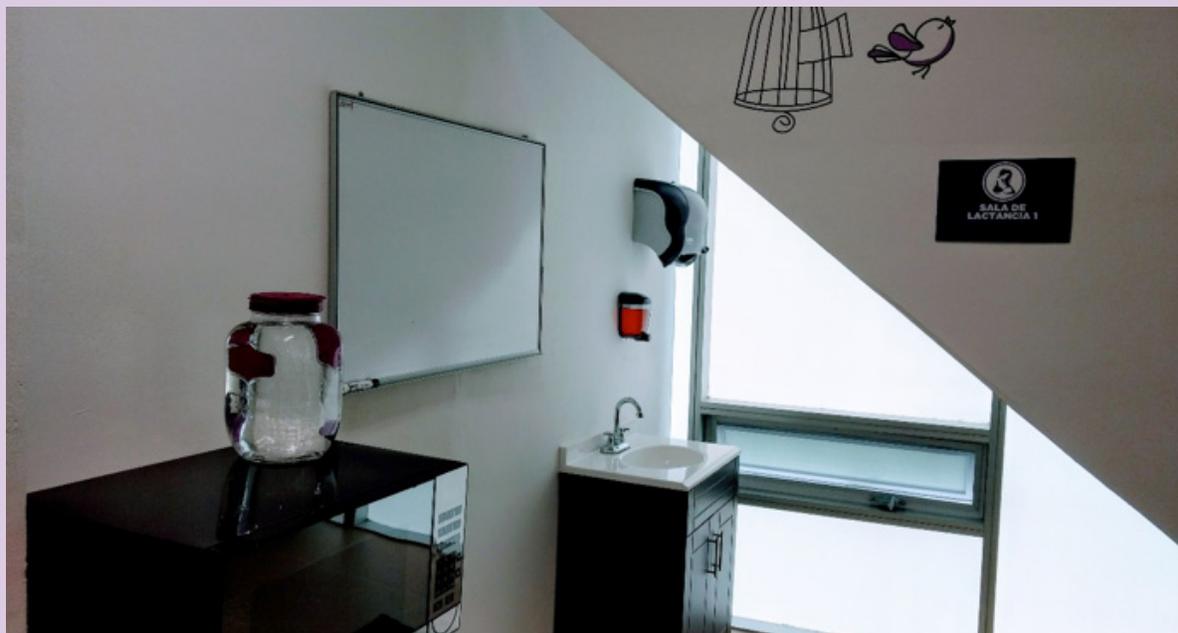
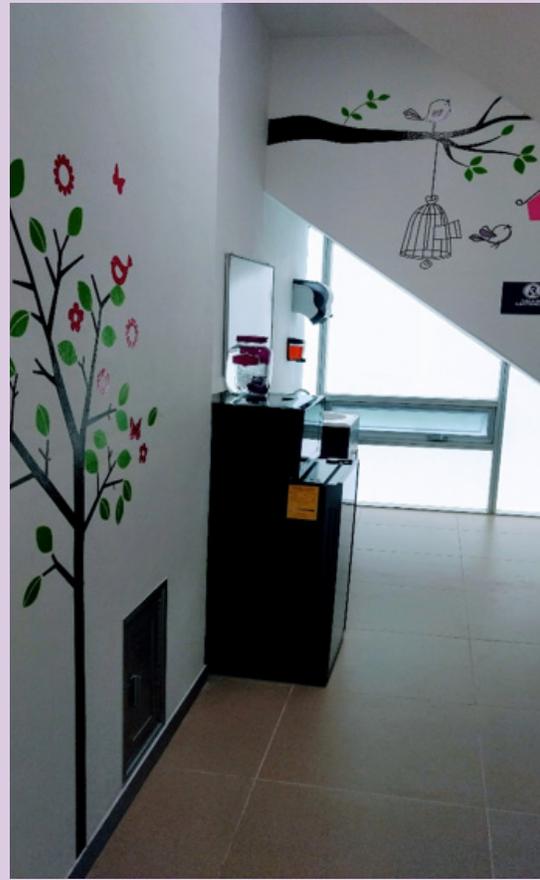
En las salas de lactancia se cuenta con lo siguiente:

- Datos sobre lactancia y desarrollo infantil temprano, cartel informativo de UNICEF.
- Información sobre cómo vincularse con redes de apoyo internas y externas.
- Pantallas con videos educativos para las madres.
- Pizarrón para notas y avisos de la empresa.
- Información para sensibilizar y capacitar a las mujeres sobre el embarazo y la reincorporación al trabajo después de éste.

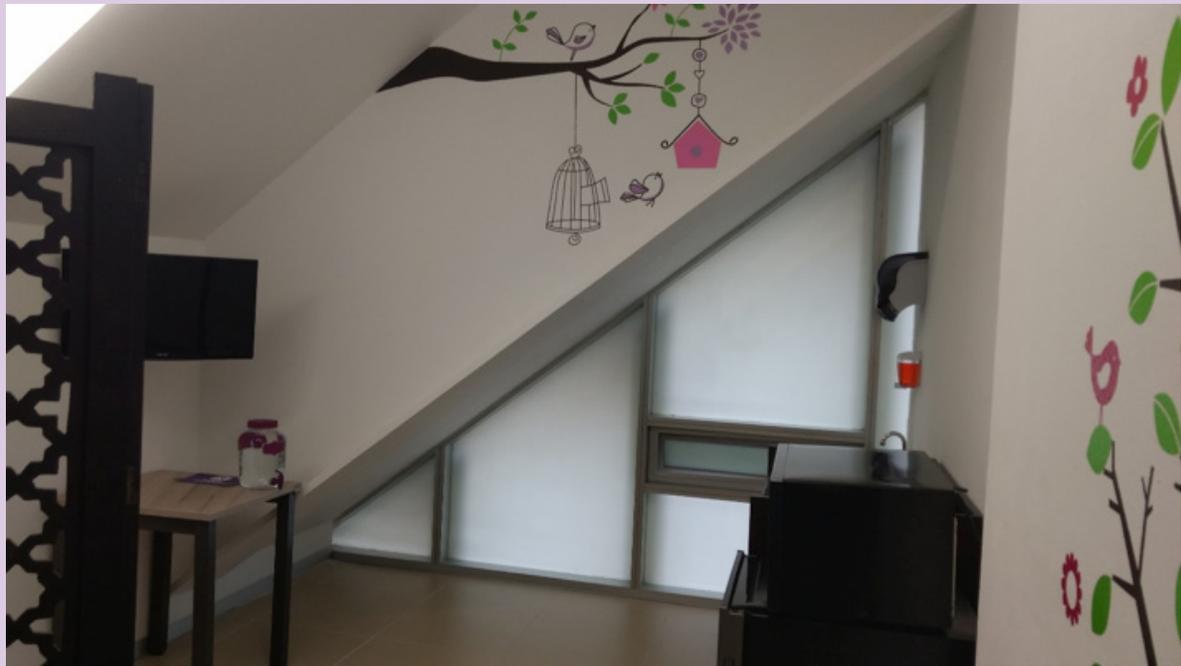
## Higiénica

La sala de lactancia debe ser un espacio limpio, con facilidades para poder lavar las manos y los utensilios que se requieran para la extracción.

- Lavamanos o tarja dentro de la sala de lactancia o cerca de la misma para facilitar lavado de manos, con dispensador de jabón líquido y toallas de papel.
- Garrafón de agua y vasos para que las trabajadoras puedan hidratarse.
- Refrigerador (frigoobar) para almacenar la leche extraída por las madres durante su jornada laboral, con un termómetro para vigilar la temperatura del refrigerador (entre 4°C y 8°C) y una hoja con curva de temperatura.
- Aseo diario de la sala de lactancia (limpiar, barrer, trapear) y lavado del refrigerador al menos una vez por semana.



SALA DE LACTANCIA 1



SALA DE LACTANCIA 2

# Lineamientos para el funcionamiento y uso de los Lactarios

**OBJETIVO** Establecer los lineamientos para el funcionamiento y uso del lactario institucional garantizando el cumplimiento de estos.

**FINALIDAD** Contar con un ambiente especialmente acondicionado y digno para las mujeres en periodo de lactancia que trabajan en esta institución.

**ALCANCE** El alcance del presente Lineamiento es de cumplimiento para todos los Órganos y Unidades Orgánicas de ésta Casa Legislativa.

**VIGENCIA** El presente documento entrará en vigencia a partir del día siguiente de su aprobación por la Secretaria General.

## **I. DISPOSICIONES GENERALES**

1.- Dirección General de Administración a través de la C. Ma. Guadalupe Torres Romero la cual será la responsable de supervisar el funcionamiento y uso adecuado de los lactarios.

2.-Dirección General de Administración a través de la C. Ma. Guadalupe Torres Romero será la responsable de la administración y mantenimiento de los lactarios.

3.- Dirección General de Administración a través de la C. Ma. Guadalupe Torres Romero y será la responsable del cumplimiento de las disposiciones y lineamientos establecidos en el presente documento de acuerdo a lo establecido.

4.- El Área de Dirección General de Administración, deberá promover el acceso oportuno y adecuado al lactario evitando la desactivación del mismo, caso contrario asumirá la responsabilidad administrativa ante la omisión del cumplimiento.

5.- Cada jefe responsable de área otorgará las facilidades a la madre en periodo de lactancia cualquiera que sea su condición laboral para utilizar el lactario hasta los 24 meses de edad de su niña o niño.

6.- El acceso al lactario será de transito libre y universal para las madres que laboran en esta Casa Legislativa y que se encuentran en periodo de lactancia.

7.- De las características mínimas del lactario

- Ambiente que brinde privacidad y tranquilidad que reúna los elementos destinados a proteger la intimidad de las usuarias como la disposición de biombos.
- Refrigerador en óptimas condiciones para almacenar la leche extraída por las madres durante su jornada laboral para uso exclusivo de la conservación de la leche materna.
- Ubicación accesible del lactario en un lugar de fácil y rápido acceso de preferencia en alejado de áreas peligrosas, contaminadas entre otros.

- Lavadero dentro del área o cerca del mismo para facilitar el lavado de manos garantizando la higiene durante el proceso de extracción de la leche materna.
- Dispensador de jabón líquido y dispensador de papel toalla.
- Muebles y sillas complementados con otros enseres o equipos necesarios para brindar bienestar y comodidad a las usuarias durante la jornada laboral.

#### 8.- Del funcionamiento y mantenimiento

- El lactario será de acceso universal para toda madre que presta servicios o labora en El Congreso del Estado de Guanajuato.
- El acceso al lactario será de tránsito libre para las madres en el tiempo requerido y oportuno asignando responsabilidades para la atención adecuada.
- El área asignada al lactario será destinada únicamente como espacio para la extracción y conservación de la leche materna.
- Higiene y limpieza del lactario en óptimas condiciones de salubridad para asegurar una adecuada extracción y conservación de la leche materna.

#### 9.- De las condiciones de uso del lactario

- El lactario estará disponible permanentemente para toda madre que presta servicios o labora en El Congreso del Estado de Guanajuato, en el horario administrativo de lunes a viernes de 9:00 a.m. - 5:00p.m., y para el personal que realiza turnos de acuerdo a su necesidad.

Los bienes asignados al lactario son sólo para tales fines.

- Las usuarias del lactario deberán respetar los equipos o materiales personales para la extracción y conservación de la leche materna de las otras usuarias.
- Las usuarias del lactario deberán traer sus envases debidamente etiquetados, extractor electrónico, estuches térmicos y demás utensilios que necesite al utilizar el lactario.
- Las usuarias del lactario deberán firmar el “Registro de Usuarias del Lactario” (anexo), cada vez que hagan uso del mismo.
- Se deberá mantener la limpieza e infraestructura del servicio del lactario, tal como fue encontrado.

#### 10.- La persona responsable de la administración del lactario

- Deberá garantizar que las condiciones de higiene y limpieza se brinden en óptimas condiciones de salubridad en los ambientes destinados para la extracción de la leche materna.
- Deberá llevar el registro permanente de las madres que hacen uso del servicio del lactario de acuerdo con el formato establecido en el anexo de presente documento.
- Difundirá permanentemente sobre el derecho al uso del lactario para garantizar el acceso al servicio mediante esta guía impresa, letreros de señalización de la ubicación del lactario, letrero de identificación en el área del lactario.
- Deberá garantizar la buena atención y acceso oportuno y adecuado al servicio de lactario cumpliendo con los lineamientos y horario establecidos en el presente documento.
- La Dirección General de Administración, será la encargada de la custodia de las llaves de acceso de los lactarios facilitando y garantizando el servicio.

## II. PROHIBICIONES

1.-El lactario es de uso exclusivo para la extracción y conservación de la leche materna durante el horario de trabajo, por lo cual está prohibido su utilización para la ejecución de actividades ajenas a sus funciones o compartirlo con otros servicios.



# Marco Legal Nacional e Internacional

Existen leyes y recomendaciones que definen claramente la mejor forma de realizar y apoyar la lactancia materna fuera y dentro de las empresas.

La OMS y UNICEF recomiendan lo siguiente:

- Lactancia materna exclusiva, sin proporcionar algún otro alimento o líquido durante un periodo de seis meses.
- Lactancia materna complementaria hasta los dos años o más, introduciendo progresivamente otros alimentos y líquidos. En cuestión de maternidad en el lugar de trabajo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) recomienda en el Convenio 183 sobre la protección de la maternidad (Convenio 183):
- Permitir a las mujeres tener licencias de maternidad de por lo menos 14 semanas.
- Asegurar que tenga ingresos suficientes durante este periodo.
- Garantizar a la madre su empleo durante la maternidad y meses posteriores.
- Cuando la madre regrese a trabajar, permitir tiempos para que pueda amamantar/extraerse la leche.

## Marco Legal en México

En el apartado A, fracción V del artículo 123 constitucional se establecen los derechos de las mujeres trabajadoras durante el embarazo y la maternidad, señalando que durante el descanso previo y posterior al parto (6 semanas respectivamente), deberán percibir su salario íntegro, así como conservar su empleo y los derechos que hubieran adquirido por la relación de trabajo.

Señala adicionalmente que en el período de lactancia tendrán dos descansos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos.

La Ley Federal del Trabajo, por su parte, establece en su título 5 las disposiciones relativas al trabajo de las mujeres. De manera específica, el artículo 170 establece los derechos de las madres trabajadoras:

- Durante el período del embarazo, no realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerables y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación -tales como levantar, tirar o empujar grandes pesos-, que produzcan trepidación, que impliquen estar de pie durante largo tiempo o que actúen o puedan alterar su estado psíquico y nervioso.
- Disfrutarán de un descanso de 6 semanas anteriores y 6 posteriores al parto. A solicitud expresa de la trabajadora, previa autorización escrita del médico de la institución de seguridad social que le corresponda o, en su caso, del servicio de salud que otorgue el patrón, tomando en cuenta la opinión del patrón y la naturaleza del trabajo que desempeñe, se podrá transferir hasta 4 de las 6 semanas de descanso previas al parto para después del mismo. En caso de que los hijos hayan nacido con cualquier tipo de discapacidad o requieran atención médica hospitalaria, el descanso podrá ser de hasta ocho semanas posterior-

res al parto, previa presentación del certificado médico correspondiente

- En caso de que se presente autorización de médicos particulares, ésta deberá contener el nombre y número de cédula profesional de quien los expida, la fecha y el estado médico de la trabajadora.
- II Bis. En caso de adopción de un niño o una niña disfrutarán de un descanso de 6 semanas con goce de sueldo, posteriores al día en que lo reciban.
- Los períodos de descanso a que se refiere la fracción anterior se prorrogarán por el tiempo necesario en el caso de que se encuentren imposibilitadas para trabajar a causa del embarazo o del parto.
- En el período de lactancia hasta por el término máximo de seis meses, tendrán dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos o hijas, en lugar adecuado e higiénico que designe la empresa, o bien, cuando esto no sea posible, previo acuerdo con el patrón se reducirá en una hora su jornada de trabajo durante el período señalado.
- Durante los períodos de descanso a los que se refiere la fracción II, percibirán su salario íntegro. En los casos de prórroga mencionados en la fracción III, tendrán derecho a 50% de su salario por un período no mayor de sesenta días.
- Al regresar al puesto que desempeñaban, siempre que no haya transcurrido más de un año de la fecha del parto; y a que se computen en su antigüedad los períodos pre y post natales.

La Ley General de Salud en su artículo 64 señala que, en la organización y operación de los servicios de salud destinados a la atención materno-infantil, las autoridades sanitarias competentes establecerán: “acciones de orientación y vigilancia institucional, capacitación y fomento para la lactancia materna y amamantamiento, incentivando a que la leche materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida y, en su caso, la ayuda alimentaria directa tendiente a mejorar el estado nutricional del grupo materno infantil (fracción II)”.

Por su parte, la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, promulgada en diciembre de 2014, establece en su artículo 50, referido al derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, la obligación de las autoridades federales, de las entidades federativas, municipales y de las demarcaciones territoriales de la Ciudad de México de coordinarse a fin de promover, “En todos los grupos de la sociedad y, en particular, en quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia, de niñas, niños y adolescentes, los principios básicos de la salud y la nutrición, las ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes (fracción III)”, además de “Asegurar la prestación de servicios de atención médica respetuosa, efectiva e integral durante el embarazo, parto y puerperio, así como para sus hijas e hijos y promover la lactancia materna exclusiva dentro de los primeros seis meses y complementaria hasta los dos años, así como garantizar el acceso a métodos anticonceptivos (fracción VII)”.

Esta misma Ley señala también que las autoridades federales y locales, de manera concurrente, tendrán –entre otras la atribución de garantizar que todos los sectores de la sociedad tengan acceso a educación y asistencia en cuanto a las ventajas de la lactancia materna.

El artículo 94 de la Ley del Seguro Social establece las prestaciones que se otorgarán a las aseguradas en caso de maternidad, entre las que se encuentra la “Ayuda en especie por seis meses para lactancia y capacitación y fomento para la lactancia materna y amamantamiento, incentivando a que la leche materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida” (fracción II).

Esta Ley también establece que las aseguradas tendrán derecho –durante el periodo de lactancia– a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora, para amamantar a sus hijos e hijas o para efectuar la extracción manual de leche, en lugar adecuado e higiénico que designe la institución o dependencia”.

Por su parte, la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia establece en su artículo 11 que constituye violencia laboral, entre otras conductas, el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el periodo de lactancia previsto en la ley y todo tipo de discriminación por condición de género.

El 2 de abril de 2015 entró en vigor un decreto<sup>27</sup> que aplica sobre varias leyes y precisa los derechos de:

- Capacitación y fomento para la lactancia materna incentivando a que la leche materna sea alimento

exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida.

- Decisión entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar a sus hijos o para realizar la extracción manual de leche, en lugar adecuado e higiénico.

¿Qué constituye violencia laboral?

La negativa ilegal a contratar a la mujer o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación, el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el periodo de lactancia

## Referencias:

- Fuente de información de UNICEF y OMS.
- GUÍA PRÁCTICA Lactancia materna en el lugar de trabajo PARA EMPRESAS E INSTITUCIONES MEDIANAS Y GRANDES, IMSS UNICEF México, agosto 2016
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT)2012.
- [https://www.unicef.org/mexico/spanish/17051\\_33211.htm](https://www.unicef.org/mexico/spanish/17051_33211.htm)
- Heyman, Jody, et al (2013). “Breastfeeding policy: a global comparative analysis”. Bull World Health Organ.
- [http://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding\\_recommendation/en/](http://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding_recommendation/en/)
- [http://www.aph.gov.au/parliamentary\\_business/committees/house\\_of\\_representatives\\_committees?](http://www.aph.gov.au/parliamentary_business/committees/house_of_representatives_committees?)
- Según la última reforma, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 2 de abril de 2014, como parte del Decreto por el que se adicionan y reforman diversas disposiciones de la Ley General de Salud; de la Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado; de la Ley del Seguro Social, de la Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado; de la Ley para la Protección de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes y de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia.
- [http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5339161&fecha=02/04/2014](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5339161&fecha=02/04/2014)