



INSTITUTO
TECNOLÓGICO SUPERIOR
DE NOCHISTLAN



Lactario



El Instituto Tecnológico Superior de Nochistlán en conjunto con la Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 promueven la lactancia materna dentro del centro de trabajo.

Por lo que se ha instalado un lactario en el edificio principal; un espacio privado, higiénico y adecuado para la lactancia o extracción de leche.



Un lactario es un espacio destinado para que la madre pueda amamantar tranquilamente o pueda extraer su leche para alimentar a su hijo (a) en horarios en que ella lo crea pertinente.

Lactario



Beneficios de la Leche Materna

Se recomienda brindarle al bebé lactancia exclusiva, es decir, alimentarlo únicamente de leche materna, desde el nacimiento hasta los primeros 6 meses de vida. Después de ese tiempo, y hasta los 2 años, puedes complementar su nutrición combinando leche materna con otro alimento.

Para el bebé:

- La leche materna proporciona los nutrientes ideales para su desarrollo.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como la diarrea, gripa, infecciones, alergias, estreñimientos, cólicos, reflujo, obesidad, muerte súbita, diabetes, leucemia, entre otras.
- Disminuye el riesgo de caries.
- Mejora el desarrollo intelectual, psicomotor y la agudeza visual.
- Le brinda protección, cariño, confianza y seguridad.

Para la mamá:

- Disminuye el sangrado posparto y te ayuda a recobrar el tamaño normal del útero.
- Ayuda a recuperar más rápido el peso anterior al embarazo.
- Disminuye el riesgo de presentar cáncer de mama y ovario, así como la osteoporosis.
- Significa un ahorro, al no necesitar ningún gasto extra en alimentación durante los primeros 6 meses del recién nacido.
- Crea un vínculo afectivo entre la madre y su bebé.



Técnicas de Amamantamiento

Recomendaciones a las mamás:

- Lávate las manos con agua y jabón antes de amamantar.
- Inicia con un masaje suave con la yema de tus dedos en forma circular, alrededor de la areola y en línea recta, de la base de la mama hacia el pezón.
- Adopta la posición más cómoda, ya sea sentada o acostada, con la espalda y pies bien apoyados.
- Extrae, conserva y almacena la leche materna.
- Si presentas grietas y dolor en los pezones, humedécelos con leche materna y utiliza la técnica correcta de amamantamiento, por ningún motivo suspendas la lactancia.

Técnicas:

- La cabeza del bebé y todo su cuerpo debe estar inclinado siguiendo el eje de tu pecho.
- Su cara debe estar frente a tu pecho y su estómago frente a ti.
- Su nariz y barbilla deben de estar pegados al pecho.
- Su oreja, hombro y cadera deben formar una línea.
- Sostén tu pecho con tu mano en forma de "C" y revisa que tu bebé tome el pezón y parte de la areola con su boca bien abierta.
- Cuando termines de amamantar al bebé recuerda sacarle el aire o hacerlo eructar dándole suaves palmadas en la espalda.



Recomendaciones a mamás que trabajan

La leche materna se mantiene en buen estado bajo estas condiciones:

4 horas a temperatura ambiente de 19 a 26°C

3 a 8 días en el refrigerador

2 semanas en el congelador

Después de sacarla del refrigerador, no se debe volver a congelar

Se debe calentar sólo a baño maría, porque al hervir o calentar en el microondas pierde sus propiedades

Alimenta al bebé antes de salir de la casa y al llegar.

Saca la leche cuando sientas los pechos llenos (duros).

Busca en el trabajo un lugar apartado y limpio para que realices la extracción de la leche.

Enséñale a la persona que cuida a tu bebé cómo alimentarlo con vaso o cuchara, evitando el uso de chupón.

Recuerda que los bebés comen a libre demanda, es decir, a la hora que lo necesiten.

En caso de necesitar apoyo, consulta a tu médico familiar, trabajadora social o a un grupo de apoyo comunitario.



INSTITUTO
TECNOLÓGICO SUPERIOR
DE NOCHISTLÁN

Lactario del Instituto Tecnológico Superior de Nochistlán



Referencias

**Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015
Igualdad Laboral y No Discriminación.**

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)