

# GUÍA PARA LA INSTALACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE SALAS DE LACTANCIA

Fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo



**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**TRABAJO**  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL



**unicef**  
para cada niño

Esta Guía se elaboró de manera conjunta entre la Secretaría de Salud (SS), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS).

Agradecemos el valioso apoyo de las organizaciones, que enriquecieron esta Guía al compartir su experiencia en la implementación de salas de lactancia en los centros de trabajo:

- Instituto Nacional de las Mujeres
- Banco de México
- Sindicato Nacional de Trabajadores del Sector Financiero
- ACH Foods México
- General Electric
- Grupo Gentera
- Laboratorios Liomont
- Marsh Brockman
- Pfizer

D.R. © **Secretaría del Trabajo y Previsión Social**

Blvd. Adolfo López Mateos 1968, Col. Los Alpes, Alcaldía Álvaro Obregón,  
C.P. 01010 Ciudad de México, México.  
Tel. (55) 2000 5100  
[www.gob.mx/stps](http://www.gob.mx/stps)

D.R. © **Secretaría de Salud**

Lieja No. 7, Col. Juárez, Alcaldía Cuauhtémoc,  
C.P. 06600, Ciudad de México, México.  
Tel. (55) 5005 4000  
[www.gob.mx/salud](http://www.gob.mx/salud)

D.R. © **Instituto Mexicano del Seguro Social**

Paseo de la Reforma 476, Col. Cuauhtémoc, Alcaldía Cuauhtémoc,  
C.P. 06600, Ciudad de México, México.  
Tel. (55) 5726 1700  
[www.imss.gob.mx](http://www.imss.gob.mx)

D.R. © **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia**

Paseo de la Reforma 645, Col. Lomas de Chapultepec, Alcaldía Miguel Hidalgo,  
C.P. 11000, Ciudad de México, México.  
Tel. (55) 5284 9530  
[www.unicef.org/mexico](http://www.unicef.org/mexico)

Fotografía de portada: © UNICEF México/Sin Nombre Media

# PRÓLOGO

Los derechos laborales no sólo impactan en el ámbito profesional, sino que trastocan otras esferas personales, como la familia. Un claro ejemplo de ello puede observarse en la maternidad, la crianza y los cuidados.

Una aspiración central de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social es que las personas trabajadoras logren conciliar el tiempo laboral con el familiar. Para las mujeres esto significa, entre otras cosas, el pleno respeto y protección de sus derechos laborales durante las etapas de gestación, embarazo y lactancia.

La lactancia, como lo menciona la Organización Panamericana de la Salud, tiene efectos trascendentales sobre los recién nacidos, las madres y sus comunidades. Para los primeros, representa beneficios invaluable para su desarrollo físico y emocional, y contribuye a prevenir enfermedades y sobrepeso. A las madres les ayuda a reducir la probabilidad de contraer cáncer de ovario y de mama, y fortalece el apego con sus hijas e hijos desde sus primeros instantes de vida. En cuanto a los efectos positivos en las comunidades, existe evidencia de que esta práctica reduce impactos ambientales, y en el mediano y largo plazo disminuye tanto el ausentismo escolar, como los costos de atención de la salud.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos señala que a ninguna mujer se le debe impedir el ejercicio del derecho a la lactancia, y, por el contrario, deben recibir información y orientación oportuna. Por lo tanto, el Estado debe promover la eliminación de los factores sociales, laborales y culturales que obstaculizan su práctica, y generar condiciones que la favorezcan. Se trata de hacer valer el interés superior de la niñez.

Lo anterior cobra especial importancia si se considera que México tiene una de las tasas más bajas de lactancia materna en América Latina y el Caribe. Esto a pesar de que en 1981 fue de los países que votó a favor del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna de la Organización Mundial de la Salud. Dicha adhesión debió haberse traducido en políticas públicas y legislaciones dirigidas a establecer las bases para una participación razonable de la industria productora de fórmulas lácteas. En sentido inverso, la ausencia de regulación permitió que en las últimas décadas campañas publicitarias desincentivaran esta práctica y propagaran la idea de que el consumo de estos productos confería estatus social. Hoy tenemos ante nosotros la enorme responsabilidad de reivindicar el valor de la lactancia como un elemento determinante para la salud de una persona desde el momento de su nacimiento. Para decirlo en breve, ninguna fórmula o producto en el mercado puede sustituir los beneficios de la lactancia materna. En los espacios laborales esta cuestión adquiere mayor relevancia, pues con base en la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), al primer trimestre de 2020 había en México 21.8 millones de mujeres ocupadas, de las cuales 63.7% están en edad reproductiva y 73.8% son madres, en su mayoría con 1 o 2 hijos. Estas cifras evidencian la necesidad de contar con políticas de inserción y permanencia en el trabajo en condiciones de equidad para las mujeres, lo cual implica a su vez erradicar prácticas y nociones discriminatorias.

Por estas razones, la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS), la Secretaría de Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ponen a disposición de todos los centros de trabajo del país la *Guía para la instalación y funcionamiento de salas de lactancia*. Su objetivo es orientarlos en la habilitación de estos espacios con el fin de que el derecho a la lactancia sea ejercido plenamente en condiciones dignas. La Guía se estructura en tres apartados: 1) La importancia de promover y proteger una cultura de la lactancia materna; 2) Instalación y funcionamiento de una sala de lactancia; y 3) Uso de la sala de lactancia.

Esperamos que esta Guía sirva de apoyo para los centros de trabajo comprometidos con mejorar las condiciones laborales de las mujeres, y que sigamos avanzando juntos hacia una igualdad sustantiva en el mundo del trabajo.

**Luisa María Alcalde Luján**

SECRETARÍA DEL TRABAJO Y PREVISIÓN SOCIAL

# ÍNDICE

## Presentación

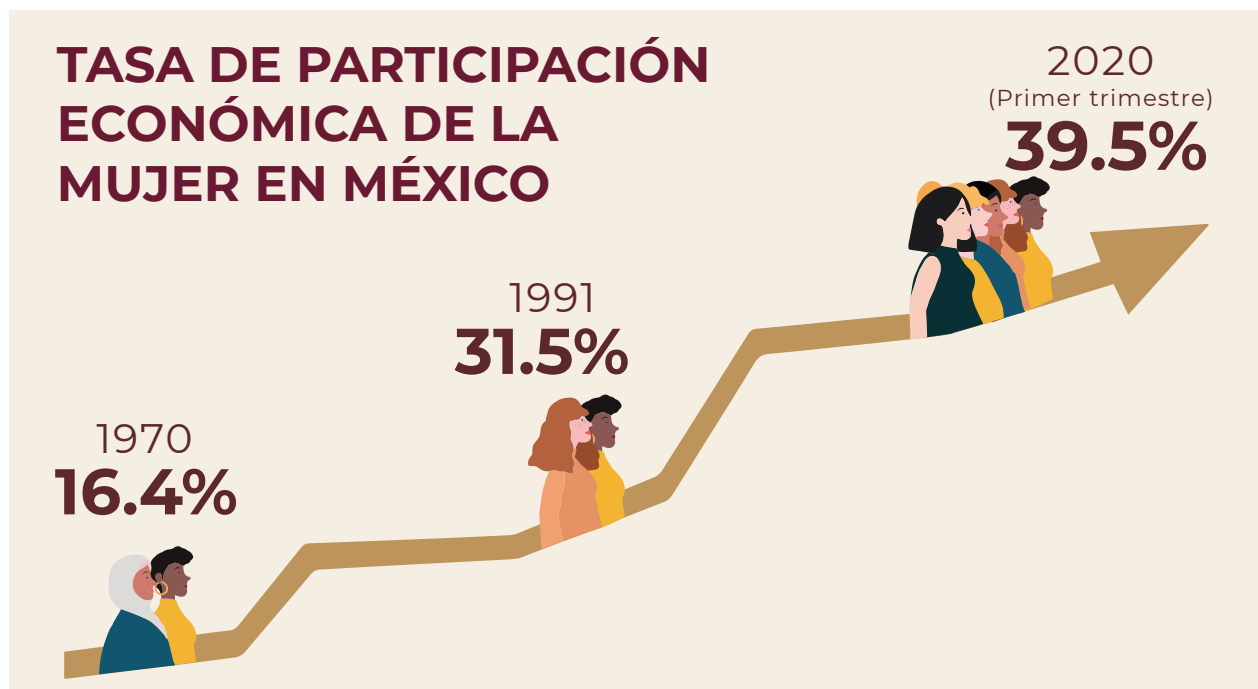
<b>Introducción</b>	
<b>Las salas de lactancia en el centro de trabajo</b>	<b>5</b>
<b>1. La importancia de promover y proteger una cultura de lactancia materna</b>	<b>8</b>
1.1. Beneficios de la lactancia	8
1.2 Lactancia y reincorporación al trabajo	9
1.3 Política institucional en apoyo a la lactancia materna en el lugar de trabajo	9
<b>2. Instalación y funcionamiento de una sala de lactancia</b>	<b>11</b>
2.1 ¿Qué es y para qué sirve una sala de lactancia?	11
2.2 Actividades previas a la implementación de la sala de lactancia	11
2.3 Modelo de una sala de lactancia (elementos mínimos para su instalación)	12
<b>3. Uso de una sala de lactancia</b>	<b>15</b>
3.1 ¿Quiénes participan en una sala de lactancia?	15
3.2 Responsable de la sala de lactancia	16
3.3 Reglamento para el uso de una sala de lactancia	16
3.4 Seguimiento del servicio de la sala de lactancia	17
<b>Marco Legal en México: la lactancia como un derecho</b>	<b>18</b>
<b>Recomendaciones para el apoyo técnico a la madre</b>	<b>21</b>
<b>Libreta de registro</b>	<b>24</b>
<b>Ejemplo de reglamento de sala de lactancia</b>	<b>25</b>
<b>Asesoramiento para implementar salas de lactancia en los centros de trabajo</b>	<b>26</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>27</b>



# INTRODUCCIÓN

## LAS SALAS DE LACTANCIA EN EL CENTRO DE TRABAJO

En México la participación de las mujeres en el ámbito laboral va en aumento año con año, y este crecimiento representa un gran avance en lo que se refiere al derecho de las mujeres a la igualdad de oportunidades en el ámbito laboral, tal como se muestra en el siguiente gráfico.



**Fuente:** Creación propia con base en Informe Ejecutivo y Federal y al Congreso de la Unión sobre la Situación Financiera y los Riesgos del IMSS 2015-2016 y la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), primer trimestre de 2020.

Este avance también implica para muchas mujeres postergar el ejercicio de determinados derechos como el de la maternidad, al considerar que no siempre es posible conciliar las responsabilidades laborales y la vida familiar, en particular la lactancia materna.

Las madres que trabajan fuera de su hogar deben regresar a sus puestos de trabajo antes de que sus hijos cumplan los tres meses de vida. Dicha reinsertión laboral es una de las principales causas por la que suspenden la lactancia antes de los seis meses de edad del bebé. Además, otro número importante de mujeres se han visto obligadas a dejar sus trabajos remunerados para no descuidar

la responsabilidad que involucra la decisión de ser madres y alimentar con leche materna a sus hijas e hijos.

En el caso de las madres trabajadoras que han decidido alimentar a sus hijas/os con leche materna se ven obligadas a extraerla en ambientes del centro de trabajo que no reúnen las condiciones apropiadas para la extracción y conservación de la leche materna, tales como consultorios médicos del centro de trabajo, los baños, almacenes, oficina o lugares inadecuados. Estas situaciones desalientan a las trabajadoras con hijos e hijas en edad de lactar, inclinándose finalmente por alimentarlos con los sucedáneos de la leche





materna, práctica que afecta directamente la salud de las y los lactantes.

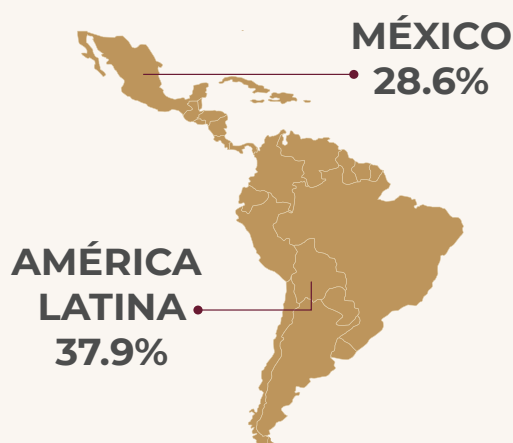
Organismos internacionales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan la lactancia materna exclusiva (LME) durante los primeros seis meses de vida, y la lactancia materna complementaria junto con otros alimentos hasta los dos años o más debido a las

ventajas que tiene para la salud física y emocional para las y los recién nacidos y para las madres, así como en aspectos económicos, ecológicos y para la sociedad en general, constituyéndose en un objetivo de salud pública a nivel nacional e internacional.

La más reciente Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 reveló las siguientes cifras:

## LACTANCIA MATERNA EN MÉXICO

### MUJERES QUE PRACTICAN LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA



**40.2%**

Mujeres que practicaron la lactancia de manera predominante durante los seis meses anteriores

**46.9%**

Mujeres que practicaron la lactancia de manera continua durante los 12 a 15 meses anteriores

Fuente: Creación propia con base en la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), 2018.

Información de la Encuesta Nacional de Niñas, Niños y Mujeres en México (ENIM 2015), mostró que la práctica de LME, tenía una tasa del 30.8%, sin embargo, este avance no se mantuvo y hubo una reducción para 2018, por lo que se continúa trabajando en acciones que fomenten una cultura de lactancia materna en el país.

Una de las acciones fundamentales para la protección de la lactancia de las mujeres trabajadoras, es la promoción del establecimiento de salas de lactancia en los centros de trabajo.

Las salas de lactancia son espacios en el centro de trabajo donde las madres lactantes pueden amamantar o extraer su leche, almacenarla adecuadamente y al término de su jornada laboral llevarla a su casa para alimentar a su hija o hijo. El establecimiento de una sala de lactancia genera entornos laborales protectores de la salud e igualitarios, ya que provee a las trabajadoras en periodo de lactancia, un espacio cálido, higiénico y adecuado que les permita continuar con la lactancia materna y conciliar con sus actividades productivas.





© UNICEF México/M. Ramos

Las salas de lactancia son particularmente importantes porque:<sup>1</sup>

- Permiten a las mujeres **ejercer el derecho a la lactancia materna**, en condiciones de calidad y calidez en su centro de trabajo.
- Al establecer salas de lactancia **se promueve y fortalece la conciliación trabajo-familia**, permitiendo a las madres trabajadoras contar con opciones para la toma de decisiones respecto de la alimentación y salud de sus hijas e hijos.
- Las salas de lactancia permiten **que las mujeres puedan desarrollarse en el ámbito profesional y familiar** al mismo tiempo.
- Si existe apoyo empresarial a la lactancia, el empleador no se enfrenta con **el riesgo de perder a una empleada calificada**.
- Al contar con una sala de lactancia, la empresa elimina uno de **los problemas más comunes** relacionados con el abandono de la lactancia, **contribuyendo a un México más sano y promoviendo los derechos de las madres trabajadoras**.



© UNICEF México/M. Ramos

<sup>1</sup> Proyecto de Apoyo a la Lactancia Materna (2015). Amamantar y trabajar: ¡logremos que sea posible!  
Disponible en <https://www.apoyolactancia.org/saladelactancia>



# 1. LA IMPORTANCIA DE PROMOVER Y PROTEGER UNA CULTURA DE LACTANCIA

La lactancia materna tiene una extraordinaria gama de beneficios inmediatos y futuros sobre la salud física y emocional de la madre y su bebé. Estos efectos positivos se extienden a la familia, empresas y sociedad en general.

## 1.1 Beneficios de la lactancia

### 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 post-parto.
- Ayuda a que recupere su peso previo al embarazo.
- Le permite desempeñarse laboralmente libre de preocupaciones.

### 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.
- Favorece el desarrollo integral y una vida saludable.
- Reduce el riesgo de muerte de cuna.
- Reciben las hormonas humanas naturales y nutrientes compatibles.

- No se fuerzan sus riñones e hígado para metabolizarla.
- Se disminuye el riesgo de caries y favorece la correcta alineación de los dientes.

### Para la familia:

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

### Para la empresa:

- 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.
- Mejora la imagen de la empresa ante la sociedad, debido a que se preocupa por el bienestar de las trabajadoras y sus familias, y hace que la empresa sea más atractiva para potenciales trabajadoras. Incrementa la satisfacción de las empleadas al combinar la maternidad y el trabajo.
- Posiciona a la empresa como un referente en igualdad de género y responsabilidad social.
- Ahorro en costos de atención a la salud.





El apoyo para que las trabajadoras amamenten puede ahorrar a los empleadores dinero en el largo plazo, como lo demuestra un análisis hecho en Estados Unidos, que indica que las empresas con un programa de apoyo a la lactancia materna ahorran un promedio de tres dólares por cada dólar que invierten.<sup>2</sup>

**Para el país:**

- Disminuyen los gastos en salud.
- Disminuye la contaminación ambiental.
- Favorece una población más saludable en el presente y futuro.

### 1.2 Lactancia y reincorporación al trabajo

El trabajo digno es un derecho de la mujer que le permite ser independiente económicamente y que es compatible con la vida familiar, tanto si amamanta como si no.<sup>3</sup>

El acceso a la lactancia materna y la adecuada nutrición es un derecho humano fundamental y la primera medida de seguridad alimentaria hacia un bebé, por lo cual existen leyes y recomendaciones que definen claramente la mejor forma de realizar y apoyar la lactancia materna fuera y dentro de las empresas, ver el apartado Marco Legal en esta misma Guía.

Por lo tanto, para una madre la reincorporación al trabajo una vez concluida la licencia por maternidad, no debe ser motivo para abandonar la lactancia materna y mucho menos correr el riesgo de perder su empleo.

Aunque no siempre es fácil conciliar la lactancia materna con las exigencias laborales, el apoyo de las empresas y del personal que labora en ella puede traer como resultado:

- **Retención del talento** de una persona competente y con experiencia laboral.

- **Impacto en la productividad**, ya que hasta puede disminuir hasta un 35% de las incidencias en salud en el primer año de vida, y reducir el ausentismo de las madres entre 30% y un 70%.<sup>4</sup>

- **Una inversión redituable**, en promedio se obtiene un retorno de tres dólares por cada uno invertido, de acuerdo a la OIT y UNICEF.<sup>5</sup>

- **Satisfacción de continuar amamantando** de manera exclusiva a su hija o hijo durante sus primeros seis meses de vida con la opción de prolongar el periodo hasta los dos años de edad.

Basta con permitir que las mujeres que amamenten se tomen sus descansos y tengan horarios flexibles para poder darles pecho a sus hijos o extraerse la leche, y la puedan conservar en un espacio amigable como lo es una sala de lactancia.

Con este tipo de medidas todos salen ganando: talento humano productivo y motivado, niñez bien alimentada y sana, así como una empresa responsable y comprometida.

### 1.3 Política institucional en apoyo a la lactancia materna en el lugar de trabajo

El objetivo de implementar una política institucional al instalar una sala de lactancia permite lograr la sostenibilidad de la misma en el entorno laboral, al promover la corresponsabilidad de las mujeres embarazadas, madres lactando y comunidad empresarial.

Esta política debe estar plasmada en una circular o comunicado similar, firmada por la máxima autoridad del centro de trabajo, donde se declare el compromiso de los directivos y colaboradores.

La política debe ser adaptada a la actividad económica y a la realidad laboral de las personas usuarias. También es importante que se desarrolle en colaboración con las personas trabajadoras y profesionales.

<sup>2</sup> UNICEF (2015). Suplemento especial El Universal. La leche materna salva vidas. Disponible en [https://www.unicef.org/mexico/spanish/UNICEF\\_SuplementoAbril2015.pdf](https://www.unicef.org/mexico/spanish/UNICEF_SuplementoAbril2015.pdf)

<sup>3</sup> Ministerio de Salud del Gobierno de Chile (2010). Manual de Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud. Disponible en <http://docplayer.es/3396658-Lactancia-materna-contenidos-tecnicos-para-profesionales-de-la-salud.html>

<sup>4</sup> UNICEF (2015). Suplemento especial El Universal. La leche materna salva vidas. Disponible en [https://www.unicef.org/mexico/spanish/UNICEF\\_SuplementoAbril2015.pdf](https://www.unicef.org/mexico/spanish/UNICEF_SuplementoAbril2015.pdf)

<sup>5</sup> Idem.





## Los lineamientos mínimos que se sugieren son:<sup>6</sup>

- El apoyo del centro de trabajo al fomento de una cultura de lactancia.
- Durante los primeros seis meses de vida de las y los lactantes, el centro de trabajo brindará las condiciones que hagan posible el mantenimiento de la lactancia materna exclusiva.
- Luego de ese periodo y hasta los dos años continuará ofreciendo apoyo para sostener la lactancia materna complementaria.
- Para los efectos arriba señalados, el centro de trabajo será flexible respecto de la toma de pausas para lactancia que contempla la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, que indica: “son dos descansos extraordinarios por día, de media hora cada uno para alimentar a sus hijos” (Art. 123 Apartado A, fracción V).
- El centro de trabajo dispondrá de una sala de lactancia para que cualquier madre trabajadora que así lo desee pueda amamantar o extraer y conservar su propia leche en un lugar:
  - Higiénico
  - Privado
  - Confortable
  - Tranquilo
  - Accesible
- Ese lugar deberá ser utilizado exclusivamente para ese fin, de tal manera que se puedan conservar las características de higiene, privacidad, confortabilidad, tranquilidad y accesibilidad.
- Apoyar a las mujeres que están lactando a través del establecimiento y/o coordinación con una red de voluntariado o establecimiento de salud.
- El uso de salas de lactancia por parte de las madres trabajadoras que así lo requieran, o bien, la reducción de una hora en su jornada de trabajo durante el periodo mínimo de seis meses y hasta dos años.

- Información sobre los beneficios físicos y emocionales tanto para la madre como para el lactante de brindar lactancia materna exclusiva en los seis primeros meses.
- Efectos físicos y emocionales en el lactante de ser alimentado con sucedáneos de la leche materna.

Dicha política debe ser difundida a todo el personal que labora en la empresa, a través de los diferentes canales de comunicación organizacional. Con ello, el área de recursos humanos debe garantizar el buen funcionamiento de la sala de lactancia.

Por último, a manera de consideración es recomendable facilitar opciones a las madres para promover la continuidad de la lactancia hasta que sus hijas o hijos cumplan 24 meses de edad, con acciones concretas como:



**Facilidad para el amamantamiento o extracción de leche** durante la jornada laboral.



**Horarios flexibles.**



**Posibilitar el acceso a guarderías** cerca o en el lugar de trabajo.



**Trabajo de tiempo parcial.**



**Trabajo desde su domicilio.**

6 Idem.



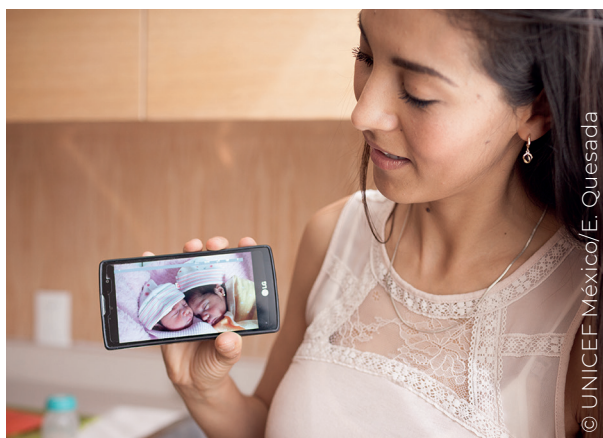
## 2. INSTALACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE UNA SALA DE LACTANCIA

### 2.1 ¿Qué es y para qué sirve una sala de lactancia?

Una sala de lactancia es un área asignada, digna, privada, higiénica y accesible para que las mujeres en periodo de lactancia amamenten o extraigan y conserven adecuadamente su leche durante su jornada laboral. Todo ello con el objetivo de dar continuidad a la lactancia materna.

Se recomienda asignar un área amplia y exclusiva.

El tamaño de la misma dependerá del número de mujeres en edad fértil y las condiciones de espacio físico de cada empresa. Lo importante es contar con el espacio y equipamiento necesario para las mujeres en periodo de lactancia.



### 2.2 Actividades previas a la implementación de la sala de lactancia

Previo a la instalación de una sala de lactancia en el centro de trabajo es importante construir un entorno favorable que promueva una cultura de lactancia en el centro de trabajo, para ello se recomienda:

- Realizar un compromiso formal entre los directivos y el personal de la empresa por la lactancia materna.
- Designar una persona o grupo responsable del desarrollo, implementación y coordinación de la sala de lactancia en el centro de trabajo.
- Desarrollar e implementar políticas para prevenir la discriminación hacia las mujeres embarazadas y madres, en particular durante el periodo de lactancia.
- Informar, involucrar y sensibilizar al personal directivo y de la empresa sobre la importancia y los beneficios de la lactancia materna y las necesidades de las madres en periodo de lactancia.
- Capacitar sobre lactancia materna directamente o con el apoyo de una organización experta a las mujeres en edad reproductiva, embarazadas, madres en periodo de lactancia y al personal que esté interesado.<sup>7</sup>
- Realizar una campaña de comunicación permanente al personal en general del centro de trabajo para sensibilizar sobre la importancia de la lactancia materna para las mujeres que se reincorporan al trabajo una vez finalizada su licencia materna.
- Gestionar la implementación de la sala de lactancia con el espacio y los insumos mínimos indispensables que se describen en esta Guía.

<sup>7</sup> Si requieres de más información sobre apoyos y capacitaciones para la instalación de una sala de lactancia visita la página del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva de la Secretaría de Salud <https://www.gob.mx/salud/cnegsr>





## 2.3 Modelo de una sala de lactancia (elementos mínimos para su instalación)

La instalación de una sala de lactancia no representa un costo elevado para la organización, ya que no necesariamente se requiere de un espacio nuevo, sino que puede acondicionarse alguno existente para que las mujeres trabajadoras en periodo de lactancia puedan extraer su leche durante la jornada laboral y procuren su conservación durante la misma, lo que permitirá

continuar con la lactancia materna exclusiva y complementaria.

Una vez que la empresa cuente con una política de lactancia materna, se sugieren los siguientes pasos para la implementación de la sala de lactancia:

- PASO 1** Identificar y asignar un espacio accesible, privado, cómodo, acogedor e higiénico dentro del lugar de trabajo para las madres trabajadoras en periodo de lactancia.
- PASO 2** Equipar el espacio físico con los recursos materiales mínimos necesarios para su adecuado funcionamiento (*se describen en la Tabla 1*).
- PASO 3** Nombrar a la persona que coordinará y administrará la sala.
- PASO 4** Aplicar Normas de seguridad e higiene que coadyuven para garantizar la calidad de la leche materna durante el proceso de extracción, conservación y transporte al hogar (*ver Normas de manejo e higiene para salas de lactancia en Tabla 2*).



**Tabla 1**

Recursos materiales mínimos para el funcionamiento de una sala de lactancia y para minimizar riesgos de contaminación.

Recursos /insumos	
1	Sillas ergonómicas, cómodas y lavables
2	Mesas individuales
3	Refrigerador con congelador independiente para conservar la leche extraída por las madres en la jornada laboral
4	Dispensador de agua potable
5	Fregadero con tarja
6	Jabón líquido
7	Termómetro
8	Toallas de papel
9	Tomas de corriente (una por cada silla y una para el refrigerador)
10	Pizarrón blanco y plumones
11	Bote de basura
12	Una libreta o bitácora de registro de uso de la sala de lactancia
13	Etiquetas de identificación de nombre y fecha de extracción
14	En caso de que sea posible, equipo para transportación de la leche para que se mantenga fría, este último puede ser brindado por el centro de trabajo como parte de la política de fomento a la lactancia materna exclusiva o adquirida por la persona trabajadora

**Tabla 2**

Normas de manejo e higiene para salas de lactancia

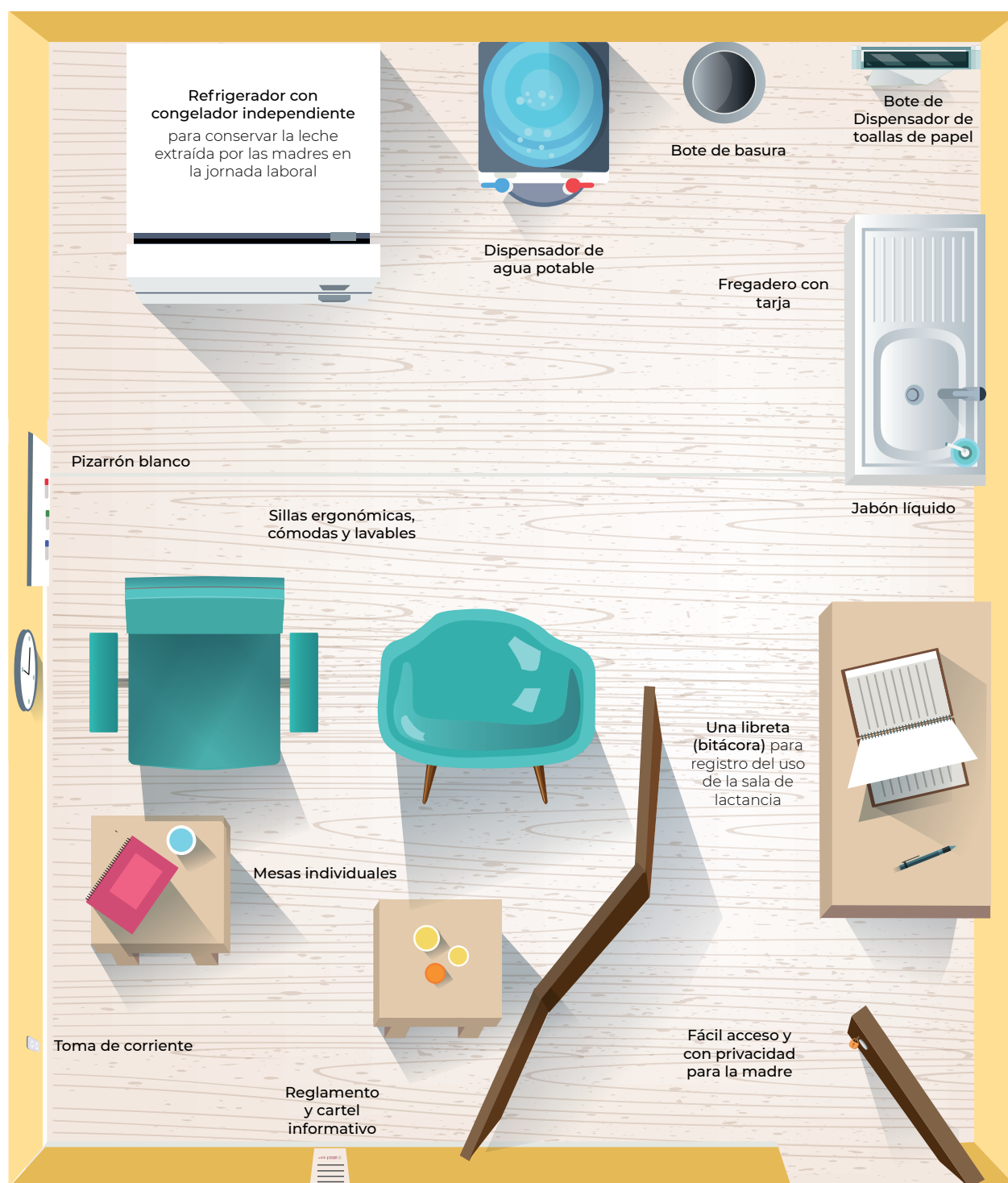
Normas	
1	Lavarse las manos al ingresar a la sala.
2	Limpiar la sala a diario.
3	Evitar colocar insumos que promuevan acumulación de polvo.
4	Mantener limpio el refrigerador.
5	El refrigerador debe ser de uso exclusivo para la leche materna.
6	No ingresar otros alimentos que puedan contaminar la leche materna.
7	Etiquetar los envases de la leche con el nombre, cantidad y fecha de extracción.

Adicionalmente, se propone dotar de material informativo relacionado con el tema, como manuales, carteles, folletos, entre otros.





# MODELO DE UNA SALA DE LACTANCIA, ELEMENTOS MÍNIMOS



## 3. USO DE UNA SALA DE LACTANCIA

### 3.1 ¿Quiénes participan en una sala de lactancia?

La implementación y la coordinación de la sala de lactancia requieren del esfuerzo de diferentes actores para favorecer que la lactancia materna no se interrumpa.

En primer lugar, el área de recursos humanos a través del responsable de salud o en su caso a la persona que se designe como coordinador de la sala de lactancia, deberá anticipar acciones para cuando la mujer vuelva al trabajo una vez finalizada su licencia de maternidad, proporcionando información acerca de los métodos de extracción y conservación de la leche materna, así como sobre sus derechos en cuanto a la lactancia.

Por otro lado, el sostenimiento de la lactancia materna también requiere del compromiso de los compañeros de trabajo, quienes deben comprender que la mujer que amamanta está contribuyendo a un mejor clima laboral (madre más relajada, hijos más sanos, menos ausentismo, entre otros) y, por lo tanto, debe ser respetada y apoyada.<sup>8</sup>

Con todo, es importante destacar el rol que tiene en este escenario el empleador de la madre, en virtud de que su contribución es esencial al ofrecer condiciones y posibilidades para que la mujer pueda continuar amamantando a su hija o hijo. Asimismo, se debe incluir a la familia, la cual juega un papel significativo durante este periodo.



<sup>8</sup> Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación (2017). La lactancia materna y las mamás que trabajan. Argentina. Disponible en <http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001134cnt-lactancia-materna-mamas-%20trabajan.pdf>



### 3.2 Responsable de la sala de lactancia

La persona que se designe como responsable o coordinador de la sala tiene como tarea:

1. Difundir la existencia de la sala de lactancia entre el personal.
2. Promover el uso adecuado de la sala de lactancia.
3. Coordinar y verificar el adecuado mantenimiento y buen funcionamiento de la sala.
4. Realizar propuestas de mejora.

### 3.3 Reglamento para el uso de una sala de lactancia

Para que, con seguridad y confianza se haga uso de la sala de lactancia, es importante contar con un reglamento que contemple las siguientes instrucciones:

1. El horario de uso de la sala de lactancia, se determina por el número de usuarias y por sus horarios de lactancia y contará con la autorización de la Dirección del centro de trabajo.
2. El uso de la sala de lactancia es exclusivamente para el amamantamiento, la extracción y conservación de la leche materna durante la jornada laboral.

3. Se deberá registrar cada visita en la bitácora o lista de registro.

4. En cada visita es necesario realizar un lavado de manos adecuado, antes y después de utilizar la sala.

5. Todo el material que se utilice para la extracción y conservación de la leche debe estar debidamente lavado y esterilizado.

6. El uso, limpieza y esterilización de los frascos y equipo que se utilice para la extracción es responsabilidad de cada usuaria.

7. Cada usuaria será responsable de etiquetar sus frascos con los siguientes datos: nombre completo, fecha y hora de extracción, cantidad extraída en mililitros.

8. La limpieza de la sala de lactancia estará a cargo del personal de limpieza que designe la institución o empresa.

9. Está prohibido introducir alimentos o comer dentro de la sala de lactancia.

10. La sala de lactancia no se debe usar para otras actividades que no sean las descritas en la política.





### 3.4 Seguimiento del servicio de la sala de lactancia

Con el fin de llevar un control y seguimiento en el uso de la sala de lactancia, es necesario contar con indicadores de gestión que permitan garantizar la eficiencia y sostenibilidad de la sala.

#### Ficha técnica del indicador 1

<b>Indicador:</b>	<b>Porcentaje de mujeres en periodo de lactancia que hacen uso de la sala de lactancia.</b>		
<b>Objetivo del indicador:</b>	Medir la proporción de mujeres en periodo de lactancia que hacen uso de la sala de lactancia, para establecer acciones que favorezcan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida de sus hijas e hijos a través de comunicación educativa con este grupo de mujeres que trabajan.		
<b>Método de cálculo (fórmula):</b>	$(\text{Total de las mujeres en periodo de lactancia que hacen uso de la sala de lactancia} / \text{Total de las mujeres en periodo de lactancia}) \times 100.$		
<b>Rangos de desempeño:</b>	Desempeño esperado	Desempeño medio	Desempeño bajo
	>85%	De 60 a 84.9%	< 59.9%
<b>Dimensión del indicador:</b>	Eficacia	<b>Tipo de Indicador:</b>	Estratégico

#### Ficha técnica del indicador 2

<b>Indicador:</b>	<b>Duración en meses de la lactancia de los hijos e hijas de madres trabajadoras que usaron la sala de lactancia.</b>		
<b>Objetivo del indicador:</b>	Medir la duración (meses) del periodo de lactancia de las madres trabajadoras que amamantan a sus hijos/hijas.		
<b>Método de cálculo (fórmula):</b>	Edad del niño/a (meses) al iniciar el uso de la sala de lactancia comparado contra la edad del niño/a (meses) al terminar el uso de la sala.		
<b>Rangos de desempeño:</b>	Desempeño esperado	Desempeño medio	Desempeño bajo
	6 meses o más	4 a 5 meses	< de 4 meses
<b>Dimensión del indicador:</b>	Eficacia	<b>Tipo de Indicador:</b>	Estratégico



# MARCO LEGAL EN MÉXICO: LA LACTANCIA COMO UN DERECHO

---

## CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

**Artículo 4:** Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El Estado lo garantizará.

**Artículo 123: Apartado A, fracción V:** En el periodo de lactancia tendrán dos descansos extraordinarios por día, de media hora cada uno para alimentar a sus hijos.

**Apartado B, fracción XI inciso C:** En el periodo de lactancia tendrán dos descansos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos. Además, disfrutarán de asistencia médica y obstétrica, de medicinas, de ayudas para la lactancia y del servicio de guarderías infantiles.

## LEY FEDERAL DEL TRABAJO

**Artículo 170:**

II. Disfrutarán de un descanso de seis semanas anteriores y seis posteriores al parto.

IV. En el periodo 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, 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 periodo señalado.

## LEY GENERAL DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

**Artículo 50:**

**Fracción III:** Promover en todos los grupos de la sociedad y, en particular, en quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia, de niños, niñas 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 VII:** [...] y promover la lactancia materna exclusiva dentro de los primeros seis meses y complementaria hasta los dos años, [...]

Asimismo, garantizarán que todos los sectores de la sociedad tengan acceso a educación y asistencia en materia de principios básicos de salud y nutrición, ventajas de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses y complementaria hasta los dos años de edad [...]

**Artículo 116, fracción XIV:** Garantizar que todos los sectores de la sociedad tengan acceso a educación y asistencia en materia de principios básicos de salud y nutrición, ventajas de la lactancia materna.



## **LEY GENERAL DE SALUD**

### **Artículo 64:**

**Fracción II:** Acciones de orientación y vigilancia institucional, capacitación y fomento de 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, además de impulsar, la instalación de lactarios en los centros de trabajo de los sectores público y privado.

## **LEY GENERAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA**

**Artículo 11:** Constituye violencia laboral: la negativa ilegal a contratar a la Víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, las conductas referidas en la Ley Federal del Trabajo, la explotación, el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el período de lactancia previsto en la ley y todo tipo de discriminación por condición de género.

## **LEY DEL SEGURO SOCIAL**

### **Artículo 94:**

**II.** Ayuda en especie por seis meses para la 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.

**III.** Durante el periodo de lactancia tendrán derecho 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 o para efectuar la extracción manual de leche, en lugar adecuado e higiénico que designe la institución o dependencia.

## **LEY DEL INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES DE LOS TRABAJADORES DEL ESTADO**

### **Artículo 39:**

**II.** A la 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 ayuda para la lactancia cuando, según dictamen médico, exista incapacidad física o laboral para amamantar al hijo. Esta ayuda será proporcionada en especie, hasta por un lapso de seis meses con posterioridad al nacimiento, y se entregará a la madre o, a falta de ésta, a la persona encargada de alimentarlo.

**III.** Durante el periodo de lactancia tendrán derecho 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 o para realizar la extracción manual de leche, en lugar adecuado e higiénico que designe la institución o dependencia.



## REGLAMENTO DE LA LEY GENERAL DE SALUD EN MATERIA DE PUBLICIDAD

### Capítulo III Fórmulas para lactantes

**Artículo 25.** La publicidad y la promoción publicitaria de fórmulas para lactantes deberá:

- I. Fomentar la lactancia materna, para lo cual señalará claramente los beneficios de ésta;
- II. Indicar expresamente que el uso de las fórmulas para lactantes se recomienda únicamente en los siguientes casos:
  - a. Por intolerancia del niño a la leche materna,
  - b. Por ausencia de la madre y
  - c. Por incapacidad de la madre para dar leche o por cualquier otra razón sanitaria fundada, y
- III. Incluir información sobre el manejo correcto de las fórmulas, su preparación y los cuidados específicos a los que hay que someter los biberones antes de ofrecerlos a los lactantes.



# RECOMENDACIONES PARA EL APOYO TÉCNICO A LA MADRE

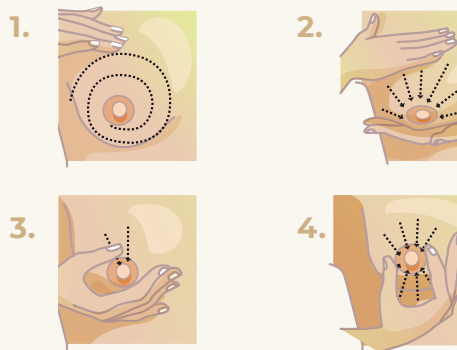
## ANTES DE LA EXTRACCIÓN DE LA LECHE

- En el trabajo acude a la sala de lactancia de la empresa y elige un lugar cómodo y tranquilo, lejano a lugares con olores fuertes.
- Verifica que tienes todo lo que necesitas a la mano (toalla limpia, frasco de vidrio con tapa de plástico).<sup>9</sup>
- Peina tu cabello y recógelos.
- Lava tus manos.
- Pasa una tela o tus dedos limpios humedecidos con agua por los pezones para retirar las pelusas de la ropa interior.



## DURANTE LA EXTRACCIÓN

- Mantente tranquila, piensa en tu bebé.
- Realiza masajes circulares y en línea recta de la base del pecho al pezón sin lastimar o producir dolor.



## EXTRAE LA LECHE DE MANERA MANUAL

- La zona sobre la que hay que apretar está a unos 3 cm. desde la base del pezón lo que no siempre coincide con el borde de la areola.
- Hay que apretar hacia la pared torácica y después comprimir el pecho entre el pulgar y los otros dedos. Seguir comprimiendo el pecho mientras se separa la mano de la pared torácica, en una acción de “ordeño” hacia el pezón, sin deslizar los dedos sobre la piel.

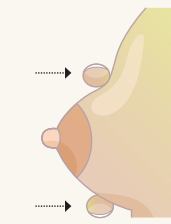


**POSICIÓN CORRECTA**

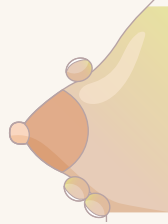


**POSICIÓN INCORRECTA**

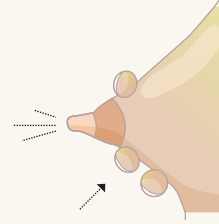
<sup>9</sup> Para almacenar la leche materna se recomienda el uso de envases de cristal que por ser menos porosos ofrecen la mejor protección. Como segunda opción serán los envases de plástico que no contengan Bisfenol A (BPA), diseñados para almacenar leche materna en su presentación de frasco o bolsa.



Presión hacia las paredes del centro



Da vuelta



Acaba la manipulación



- Llena el frasco a 2/3 partes para que cuando la congeles no se pierda la condición de cerrado hermético.



- Etiqueta cada frasco con tu nombre, fecha y hora de extracción de la leche.

### EXTRAER LA LECHE MATERNA CON BOMBA MANUAL

En ocasiones, es necesario recurrir a otros métodos de extracción de leche para vaciar el pecho, como lo es la extracción mecánica mediante el uso de un sacaleches.

Al igual que la extracción manual es aconsejable contar con el asesoramiento de un especialista y seguir las recomendaciones para una extracción eficiente.

**Los extractores de leche más frecuentes son:**

- **Manuales:** son los extractores que activan de forma manual el mecanismo de succión, ya sea con ayuda de una pera o bocina de goma o de una palanca.
- **Eléctricos:** funcionan con pilas o enchufados a la red eléctrica y no requieren, por tanto, del esfuerzo físico de la madre.



## CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA



• Si no se va a usar la leche en las próximas horas es mejor congelarla, así estarás guardando el mejor alimento para tu bebé.



• Cuando entibies la leche debe de ser a baño María, no en el microondas, ni a fuego directo porque perderá sus propiedades.

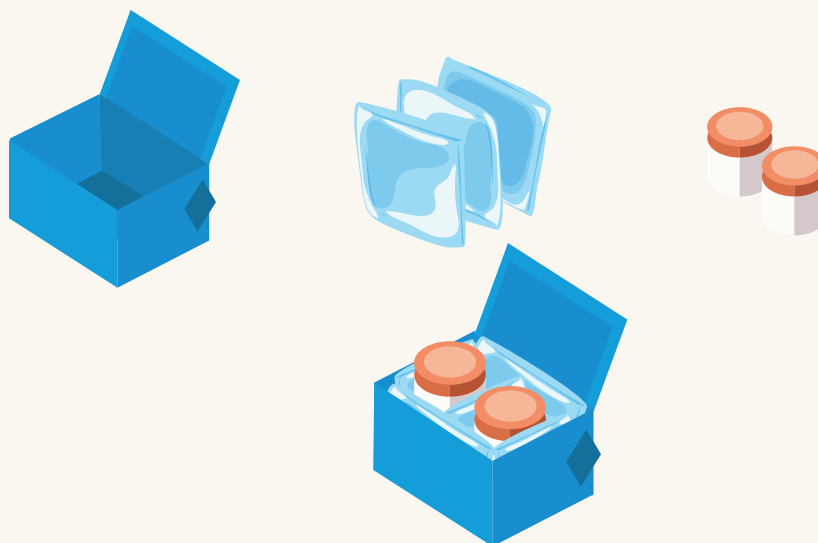
Temperatura	Duración
Ambiente:	6-8 horas
Refrigeración 4 a 8 °C:	24 horas
Refrigerador (almacenado al fondo):	5 días
Congelador separado del refrigerador, almacenado en el fondo:	3-6 meses
Congelador independiente:	6-12 meses

Toma en cuenta que el tiempo de conservación no se suma.

En el congelador, pon la leche más antigua al frente y la más reciente atrás para utilizarla en ese orden.

## TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA

Empaca los frascos de leche en una caja isotérmica con tres tantos de gel congelante por cada bote de leche.





# LIBRETA DE REGISTRO

Por favor, registra tus datos cada vez que asistas a esta sala. Esta libreta nos permitirá contar con información del uso de la sala.

No.	Identificación, nombre o número de empleada	Edad en meses y días del bebé	Fecha	Motivo de uso (Marcar con X)		Hora	
				Lactar	Extracción manual	Entrada	Salida



© UNICEF México/E. Quesada





# EJEMPLO DE REGLAMENTO DE SALA DE LACTANCIA

---

Este espacio fue creado para asegurar que toda madre que trabaje en este centro de trabajo, y quiera continuar dando leche materna a su hijo/a, pueda hacerlo en las mejores condiciones de higiene y tranquilidad.

## ¡GRACIAS POR APOYARNOS A MANTENER ESTE ESPACIO LIMPIO Y CONFORTABLE PARA TODAS!

1. Para asegurar la higiene de esta sala queda prohibido introducir alimentos y comer dentro de la misma.
2. El horario de uso de la sala de lactancia es de 8:00 a las 20:00.\*
3. Se deberá registrar cada visita en la lista de registro.
4. El uso de la sala de lactancia es exclusivamente para el amamantamiento, la extracción y conservación de la leche materna durante la jornada laboral.
5. Todo el material que se utilice para la extracción y conservación de la leche debe estar debidamente lavado y esterilizado.
6. El uso, limpieza y esterilización de los frascos y equipo que se utilice para la extracción es responsabilidad de cada usuaria.
7. Cada usuaria será responsable de etiquetar sus frascos con los siguientes datos: nombre completo, fecha y hora de extracción, cantidad extraída en mililitros.
8. Siempre deberás dejar ordenado y limpio el espacio cada vez que lo utilices.

\* El horario lo determina el centro de trabajo de acuerdo con sus necesidades.



# ASESORAMIENTO PARA IMPLEMENTAR SALAS DE LACTANCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO

## SECRETARÍA DE SALUD

### Dirección de Atención a la Salud Materna y Perinatal del Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva

Av. Marina Nacional 60, piso 11, Colonia Tacuba, C.P. 11410,  
Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México.  
Teléfono de contacto: (55) 2000 3500

## INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

### División de Atención Prenatal y Planificación Familiar

Hamburgo 18, 2do. Piso, Colonia Juárez, C. P. 06600,  
Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México.  
Teléfono de contacto: (55) 5726 1700 ext. 15964

## PALMA (PROYECTO DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA)

<https://www.apoyolactancia.org/>  
Teléfono de contacto: (55) 5595 3627

## SITIOS WEB DONDE CONSEGUIR INFORMACIÓN O ASESORÍA SOBRE LACTANCIA:

### Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva/Secretaría de Salud

<https://www.gob.mx/salud/cnegr>  
Línea 01 800 MATERNA (01 800 6283762)

### Leche en México

<https://laligadelaleche.org.mx/directorioIIImx/>

### Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna ACCLAM

<https://www.acclam.org.mx/>

### Asociación Pro Lactancia Materna APROLAM

<http://aprolam.mx/>

### Centro Luperca

<https://www.centroluperca.com/>

### UNICEF

[https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_24824.html](https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24824.html)



# BIBLIOGRAFÍA

---

1. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, Artículo 4, párrafo 5 (2017).
2. Diario Oficial de la Federación. DOF. (2014). 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, Reglamentaria del Apartado B) del artículo 123 Constitucional; 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.
3. Diario Oficial de la Federación. DOF. (1999) Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño.
4. Diario Oficial de la Federación. DOF. (2012) Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria.
5. Diario Oficial de la Federación. DOF. (2016) Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida.
6. Gobierno de la República. Estrategia Nacional de Lactancia Materna 2014-2018, México.
7. Instituto Mexicano del Seguro Social (2011). Lineamiento técnico médico para la lactancia materna. IMSS. Disponible en <https://es.scribd.com/document/366519259/Guia-Lactancia-Materna-IMSS>
8. Instituto Mexicano del Seguro Social y UNICEF (2016). Guía práctica. Lactancia materna en el lugar de trabajo, para empresas e instituciones medianas y grandes.
9. Ley del Seguro Social de 1995, Artículo 94.
10. Ley Federal del trabajo de 1970, Título 5, Artículo 170.
11. Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes de 2014, Artículo 50 y 116.
12. Ley General de Salud de 1984, Capítulo V "Atención Materno-Infantil". Artículos 61, 62, 63, 64 y 123.
13. Ministerio de Salud del Gobierno de Chile (2010). Manual de Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud. Disponible en <http://docplayer.es/3396658-Lactancia-materna-contenidos-tecnicos-para-profesionales-de-la-salud.html>
14. Ministerio de Salud Pública del Ecuador, Coordinación Nacional de Nutrición. (2011). Norma para la implementación y funcionamiento de lactarios institucionales en los sectores público y privado en el Ecuador.
15. Ministerio de Salud y Protección Social de República de Colombia. (2012). Lineamientos técnicos para la implementación de las salas amigas de la familia lactante en el entorno laboral.
16. Organización Mundial de la Salud y UNICEF. (1981). Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la leche materna.
17. Organización de las Naciones Unidas. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño.





18. Organización Internacional del Trabajo (2000). Convenio 183 sobre la protección de la maternidad.
19. Organización Panamericana de la Salud. (2011). Folleto para madres y futuras madres. Lactancia y Trabajo.
20. Organización Panamericana de la Salud. (2011). Folleto para empresarios. Lactancia y Trabajo.
21. Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018.
22. Proyecto de Apoyo a la Lactancia Materna. (2015). Amamantar y trabajar: ¡logremos que sea posible! Disponible en <https://www.apoyolactancia.org/salasdela lactancia>
23. Secretaría del Trabajo y Previsión Social, et. al. Pronunciamento de los sectores obrero y empresarial para promover la lactancia materna en los centros de trabajo.
24. UNICEF (2015). Suplemento especial El Universal. La leche materna salva vidas.

Coordinación y diseño de la publicación: STPS y UNICEF.





**GOBIERNO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**TRABAJO**  
SECRETARÍA DEL TRABAJO  
Y PREVISIÓN SOCIAL



**unicef**   
para cada niño