

**SALA DE
LACTANCIA**



Guía Rápida para la Implementación de Salas de Lactancia en Centros de Trabajo



GOBIERNO DE
MÉXICO



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES



Indice

- 3** **Generalidades**

- 4** **Marco legal**

- 5** **¿Por qué es importante implementar un espacio de lactancia en mi centro de trabajo?**

- 5** **¿Qué es una sala de lactancia materna?**

- 6** **¿Qué necesito para establecer una sala de lactancia en mi centro de trabajo?**

- 7** **¿De qué tamaño debe ser una sala de lactancia materna?**

- 7** **¿Qué modelos de sala de lactancia existen a nivel internacional?**

- 8** **¿Cómo se debe manejar la cadena de frío? ¿Por qué es necesario un refrigerador exclusivo?**

- 10** **Referencias utilizadas**



Generalidades

La lactancia materna es parte fundamental de las primeras etapas de crecimiento, promueve el desarrollo físico y emocional adecuado en el lactante y es un factor protector para evitar la presencia de enfermedades no transmisibles a lo largo de la vida.

Las instalación de lactarios es una estrategia que tiene como objetivo la protección de la lactancia materna de las mujeres trabajadoras y el correcto crecimiento y desarrollo de la niñez.

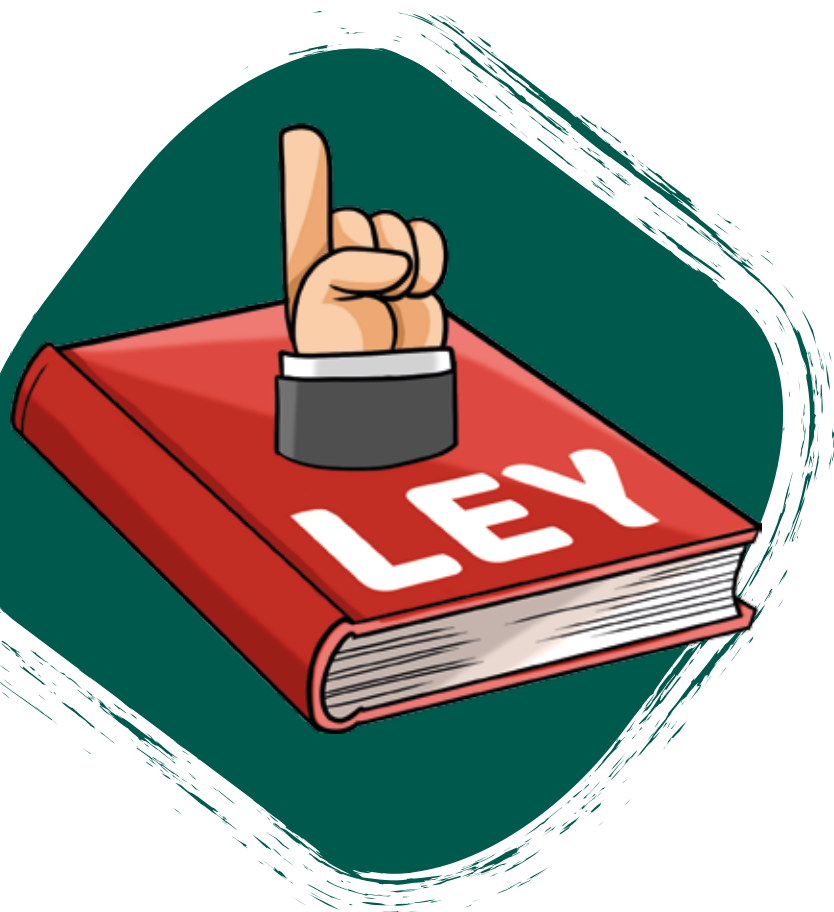
Marco Legal

La Ley Federal del Trabajo en la sección IV del Artículo 170, establece que:

- ⇒ 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.

En tanto, la Ley del Seguro Social establece en el Artículo 94 :

- ⇒ Fracc 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.



- ⇒ Fracc 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.



¿Por qué es importante implementar un espacio de lactancia en mi centro de trabajo?

Tener un espacio digno y exclusivo para la extracción de leche facilita el cumplimiento de la normatividad y garantiza el respeto de los derechos de las mujeres y sus hijos e hijas.

El apoyo para que las trabajadoras amamanten puede ahorrar a los empleadores dinero en el largo plazo. Estudios indican que las empresas con un programa de apoyo a la lactancia materna ahorran un promedio de 3 dólares por cada dólar que invierten.

¿Qué es una sala de lactancia materna?

En concordancia con la Guía para la Instalación y Funcionamiento de Salas de Lactancia del Gobierno de México y Unicef, es un área asignada, digna, privada, higiénica y accesible para que las mujeres en periodo de lactancia amamanten o extraigan y conserven adecuadamente su leche durante la jornada laboral.

¿Qué necesito para establecer una sala de lactancia en mi centro de trabajo?

Una sala de lactancia completa de tener, cuando menos los siguientes elementos para un óptimo funcionamiento



Sillas ergonómicas, cómodas y lavables.



Jabón líquido.



Mesas individuales.



Refrigerador exclusivo que cuente con congelador.



Termómetro para medir la temperatura del refrigerador.



Toallas de papel.



Dispensador de agua potable.



Tomas de corriente (una por cada silla y para el refrigerador).



Fregadero con tarja.



Pizarrón blanco y plumones. Una libreta o bitácora de registro de uso de la sala. Etiquetas y pluma para identificación de la leche extraída.



¿De qué tamaño debe ser una sala de lactancia materna?

El tamaño de la Sala de Lactancia dependerá del número de empleadas con las que cuente la empresa, su edad reproductiva y cuántas se encuentren actualmente lactando. Es de importancia recalcar que incluso empresas o negocios pequeños pueden hacer adaptaciones y generar un espacio apropiado para la extracción y/o amamantamiento. En cualquier caso, **el baño nunca se considera un espacio adecuado** para la lactancia materna.

¿Qué modelos de salas de lactancia existen a nivel internacional?

Sala de lactancia permanente:

Es la mejor opción y la más apropiada para cualquier tipo de empresa que cuente con espacio suficiente. Se refiere a espacios fijos que fueron pensados y destinados para el ejercicio de la extracción de leche y no deben ser utilizados para otro fin.

En espacios como centros comerciales u otros giros donde pueden coexistir distintos negocios dentro de un mismo espacio geográfico, pueden implementarse lactarios de uso común para las empleadas de dichos comercios y para las mujeres que los visitan.

Sala de lactancia flexible (para casos especiales):

Dependencias internacionales han propuesto alternativas para que los sitios de trabajo con espacio limitado, como las micro y pequeñas empresas ofrezcan opciones para sus empleadas en etapa de lactancia. Cabe destacar que únicamente bajo estas limitantes se recomienda optar por una sala de lactancia flexible.

Este espacio es recomendado para las empresas en donde se dificulta contar con un área exclusiva para la extracción de leche por motivos de espacio. Para estos casos se puede ofrecer acceso temporal a espacios flexibles, como la oficina de la gerencia, un aula o salón de usos múltiples, un área de almacenaje adecuada en iluminación y tamaño, un consultorio, etcétera.

Para ser aprobado como un espacio de lactancia flexible debe cumplir con los siguientes requisitos:

- ⇒ **Privado (uso exclusivo de la madre o madres cuando se esté utilizando para la extracción de leche o amamantamiento).**
- ⇒ **Señalizado.**
- ⇒ **Puerta con seguro.**
- ⇒ **Disponible.**



¿Cómo se debe manejar la cadena de frío? ¿Por qué es necesario un refrigerador exclusivo?

La adecuada conservación de la leche extraída juega un papel primordial en el éxito de la lactancia. Aunque la leche se conserva hasta por 8 horas en un ambiente templado sin refrigeración, dadas sus características químicas y biológicas, es importante que sea refrigerada si se utilizará dentro de las 72 horas siguientes, o congelada si se planea su uso posterior.

El refrigerador debe ser de uso exclusivo para la conservación de leche materna, con el fin de evitar contaminación por otros alimentos almacenados (contaminación cruzada). Es importante sugerir que las mujeres transporten la leche en una hielera con aislante para mantener su temperatura hasta llegar a otro sitio con refrigeración.



Si deseas mayor información sobre procedimientos y reglamentos de salas de lactancia, te invitamos a revisar los documentos de referencia de Unicef, el Gobierno de México y el Instituto Mexicano del Seguro Social en el siguiente enlace: <https://uni.cf/3wlgunk>

Referencias Utilizadas:

1. Unicef. (2020). Guía sobre espacios seguros y acuerdos flexibles para la continuidad de la lactancia en el lugar de trabajo. <https://www.unicef.org/bolivia/media/3886/file/Guía sobre espacios seguros y acuerdos flexibles para la continuidad de la lactancia en el lugar de trabajo.pdf>
2. Unicef México. (s.f.). Lactancia y trabajo. Recuperado el 9 de marzo de 2022 de: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-y-trabajo>
3. CDC. (2019). Almacenamiento y preparación de la leche materna. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparacion-de-la-leche-materna-508.pdf>
4. Work-Life Resource Center. (s.f.). Lactation Resources, Human Resources University of Michigan. University of Michigan. Recuperado el 9 de marzo de 2022 de: <https://hr.umich.edu/benefits-wellness/work-life/lactation-resources/lactation-room-setup-guide>
5. Gobierno de México. (2021). Guía para la instalación y funcionamiento de salas de lactancia. www.gob.mx/stps
6. Department of Health and Human Services. (2019). Time for breaks. Office on Women's Health. Recuperado el 9 de marzo de 2022 de: <https://www.womenshealth.gov/supporting-nursing-moms-work/break-time-and-private-space/location-breaks#13>

Instituto Mexicano del Seguro Social

Av. Paseo de la Reforma No. 476,
Col. Juárez, alcaldía Cuauhtémoc,
C. P. 06600, Ciudad de México.

Call center: 800 623 2323

www.imss.gob.mx

Para mayor información, sobre el programa ELSSa, escanea el código QR.



GOBIERNO DE
MÉXICO



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES

