



Ensayo

SALAS DE LACTANCIA MATERNA EN MÉXICO: UN ESPACIO INDISPENSABLE PARA LA LACTANCIA MATERNA

*BREASTFEEDING ROOMS IN MEXICO: AN ESSENTIAL SPACE
FOR BREASTFDING*

EMMA CONSUELO ARMENTA LINDORO^{1*}

 <https://orcid.org/0009-0000-2707-2870>

GABRIELA LANDEROS LANDEROS²

 <https://orcid.org/0009-0002-8657-4541>

LUIS ALEXIS TRAPERO ALDANA³

 <https://orcid.org/0009-0007-8997-5398>

1. Estudiante de Maestría en Enfermería Profesionalizante. Becario del Programa del Programa de Becas de Posgrado y Apoyo a la Calidad del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONAHCyT) México. Facultad de Enfermería Culiacán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.
2. Maestra en Desarrollo Humano en la Docencia, Coordinadora de Seguimiento del Programa Educativo Facultad de Enfermería Culiacán Universidad Autónoma de Sinaloa, Enfermera Especialista en Enfermería Quirúrgica Hospital General Dr. Bernardo J. Gastelum Culiacán Sinaloa México.
3. Estudiante de Maestría en Enfermería Profesionalizante. Becario del Programa del Programa de Becas de Posgrado y Apoyo a la Calidad del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONAHCyT) México. Facultad de Enfermería Culiacán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.

*Autor para correspondencia: emmaconsueloarmentalindoro@gmail.com

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir igual (CC BY-NC-SA 4.0), que permite compartir y adaptar siempre que se cite adecuadamente la obra, no se utilice con fines comerciales y se comparta bajo las mismas condiciones que el original.

RECIE FEC-UAS

Revista en Educación y Cuidado Integral en Enfermería

Facultad de Enfermería Culiacán

Enero - Junio, 2024 Vol.1, Num.1, pp.45 - 53 e-ISSN (en trámite)

Revista online: <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/index>

RESUMEN

Introducción: En México, las salas de lactancia materna son espacios diseñados para brindar apoyo a madres trabajadoras que se encuentran en el proceso de amamantamiento exclusivo dentro de la jornada laboral. El objetivo es conocer la situación actual en que se encuentran las salas de lactancia en México. **Desarrollo:** A medida que la presencia de las mujeres en el ámbito laboral se intensifica, surge la necesidad de implementar salas de lactancia como parte de la jornada laboral. Esta medida no solo responde a un derecho fundamental de las madres, sino que también resulta crucial para el proceso de amamantamiento. Cabe destacar que México se encuentra entre los países con los porcentajes más bajos de implementación de esta práctica a nivel mundial. **Conclusión:** Las salas de lactancia son esenciales en México para impulsar la Lactancia Materna Exclusiva (LME). Las leyes vigentes promueven su creación, protegiendo el derecho de las madres a continuar con la LME en el trabajo y apoyando a la maternidad en general.

Palabras claves: Lactancia Materna, Salas de Lactancia, Trabajo, Extracción de Leche, Almacenamiento de Leche, México.

ABSTRACT

Introduction: In Mexico, breastfeeding rooms are spaces designed to provide support to working mothers who are in the process of exclusive breastfeeding during the work day. The objective is to know the current situation of lactation rooms in Mexico. **Development:** As the presence of women in the workplace intensifies, the need arises to implement lactation rooms as part of the work day. This measure not only responds to a fundamental right of mothers, but is also crucial for the breastfeeding process. It should be noted that Mexico is among the countries with the lowest percentages of implementation of this practice worldwide. **Conclusion:** Breastfeeding rooms are essential in Mexico to promote Exclusive Breastfeeding (EBF). Current laws promote their creation, protecting the right of mothers to continue EBF at work and supporting motherhood in general.

To prepare this essay, information sources were consulted, including: The World Health Organization (WHO), UNICEF, Google Scholar, Statista and Scielo as a database. The official websites; the Secretary of Health, Secretary of Labor and Social Prevention, Human Rights Commission. Scientific articles; Mexican Journal of Pediatrics, Guide to promoting a culture of breastfeeding in the workplace, Guide for the installation and operation of breastfeeding rooms.

Keywords: Breastfeeding, Breastfeeding Rooms, Work, Milk Expression, Milk Storage, Mexico.

INTRODUCCIÓN

La lactancia materna (LM) es un proceso indispensable para la supervivencia de todo recién nacido, es un acto biológico instintivo de vital importancia. En el proceso de amamantamiento se le proporciona al recién nacido nutrientes esenciales, anticuerpos y protección contra enfermedades, contar con salas de lactancia son indispensables para el bienestar de toda una población (UNICEF, 2017)

A pesar de los esfuerzos realizados en México y otros países para promover la lactancia materna exclusiva, aún queda mucho por hacer. Las salas de lactancia materna son espacios cruciales para la salud pública, el bienestar de las madres, los bebés, las familias y las comunidades. Estos espacios deben ser higiénicos, seguros y privados para que las madres puedan continuar el proceso de amamantando durante la jornada laboral, en lugares públicos, hospitales, centros comerciales, escuelas (incluidas universidades) y otras instituciones, tanto públicas como privadas. Además de brindar estos espacios, se debe ofrecer información sobre el almacenamiento y transporte de la leche materna para beneficio de las madres trabajadoras y sus recién nacidos (Gobierno de México, 2022).

La importancia de las salas de lactancia radica en el apoyo y promoción de para continuar esta práctica, además que se fomenta la creación de un vínculo afectivo entre la mamá y el bebé. En este contexto, las salas de lactancia materna enfrentan diversos obstáculos que dificulta la práctica exclusiva durante los primeros seis meses de vida, así mismo existen desafíos, los cuales están sumergidos en la comercialización agresiva de sucedáneos de la leche materna, la falta de apoyo del personal de salud, familiar y social y la incorporación al mercado laboral, por tal motivo la creación de salas de lactancia en espacios laborales y escolares tiene gran impacto positivo en la salud y bienestar tanto de la madre como el recién nacido, ya que la lactancia materna exclusiva es fundamental para asegurar el crecimiento y desarrollo físico y mental óptimos del recién nacido. Al momento de poder acceder a las salas de lactancia las madres se empoderan y continúan fomentando esta práctica de manera exitosa (OMS, 2023).

Así mismo la Ley Federal del Trabajo (2024), nos comenta que el cumplimiento de las salas de lactancia materna en los lugares de trabajo asegura la prevalencia del proceso de amamantamiento, donde es necesario la colaboración de los gobiernos, empresas y/o universidades donde se promueva la protección a la maternidad y la promoción de la lactancia materna. En México se establece que los centros de trabajo deberán contar con espacios seguros para que la mamá trabajadora pueda continuar con el proceso de lactancia durante su permanencia laboral y así poder extraer la producción de leche de forma higiénica. Estas normas y regulaciones están estipuladas con requisitos mínimos para su

instalación pasa así garantizar el derecho de las madres y el recién nacido para continuar con el empoderamiento de la lactancia materna en entornos laborales respetuosos con la maternidad.

DESARROLLO

La participación de las mujeres en México en el ámbito laboral va aumentando continuamente y creciendo de manera relevante, la tasa de participación económica de la mujer en 1970 era de 16.4%, en 2017 era de 43% y en la actualidad en el primer trimestre del 2023 el total de mujeres trabajadoras en todo el país de unos 24.7 millones, según un portal de estadística en línea (Statista, 2024).

Por tal motivo la mujer trabajadora tiene derecho de asistir a sus áreas laborales y contar con salas de lactancia en su etapa de maternidad. Donde las salas de lactancia son espacios donde las mujeres lactantes pueden continuar el proceso de amamantamiento o extraer su leche en el centro laboral, almacenarla y trasportarla a su lugar de origen. Estas salas son generadoras para proteger la salud en el periodo de lactancia, otorgando espacios higiénicos, privados y cálidos que les permita continuar con su jornada laboral (Guía de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo, 2018).

En México el porcentaje de niños alimentados con LME es del 26.8% a nivel nacional y del 37.4% en zonas rurales, por lo que la situación actual del país tiene porcentajes muy bajos al resto del mundo, por consiguiente, fomentar la promoción de la LME contrae beneficios para las empresas, las madres y los hijos. En este mismo contexto las madres mexicanas se enfrentan a múltiples barreras que les impide culminar con el proceso de amamantamiento, por tal motivo es necesario sensibilizar a las empresas e instituciones tanto públicas como privadas e incluso a las universidades a fomentar de manera directa e indirecta sobre la importancia de la lactancia materna (Quesada, 2018).

La importancia fundamental de las salas de lactancia impactan positivamente la salud pública, permiten que las mujeres ejerzan el derecho a la lactancia materna dentro de los entornos laborales, pueden tomar decisiones tanto para sus hijos como para su trabajo, pueden tener una LM exitosa y trabajar al mismo tiempo, así mismo las empresas no se enfrentan con el riesgo de perder a una empleada calificada, contribuyen a los derechos de madres trabajadoras y eliminar uno de los problemas más comunes relacionados con el abandono de la LME (Secretaría de Salud, 2021).

La importancia también radica en el rol del profesional de salud en la implementación de salas de lactancia materna, ya que esto permite evidenciar que el no amamantar al lactante con leche materna y realizar prácticas inadecuadas alteran el estado nutricional de los menores, lo cual esta asociado a muertes por desnutrición en menores de cinco años (Villalobos, 2022).

Un estudio realizado demuestra la utilización de salones de lactancia en las empresas, el cual es motivo para impulsar la implementación de estas de manera obligatoria, ya que está evidenciado la inadecuación de espacios o salas en las empresas para lactancia materna, es escasa, donde las mujeres que laboran no encuentran una sala para continuar con el proceso de amamantamiento exclusivo, el cual les produce incomodidad y reconocían haber tenido problemas al conciliar su trabajo y la lactancia (Gaspar, et al. 2021).

Pese a su beneficio la lactancia materna y su duración no cumple con las recomendaciones propuestas por la OMS, el regreso al trabajo y al estudio limitan la continuidad de esa práctica, es fundamental que las mujeres cuenten con espacios adecuados y seguros y ofrecer las condiciones necesarias para una lactancia materna exitosa (Giraldo, et al. 2021).

La reincorporación al trabajo es un derecho de las madres, el trabajo es fundamental ya que muchas son económicamente independientes y el trabajo factor de reconocimiento laboral, muchas madres renuncian al empleo al convertirse en madres, pero ser una buena madre no significa renunciar al empleo, es importante recalcar que al regresar al trabajo después de la licencia de maternidad, las madres no deben abandonar la lactancia materna, el apoyo de las empresas y de sus empleadores pueden facilitar esta situación, así mismo las salas de lactancia ofrecen numerosas ventajas para las madres, los bebés y la comunidad en su conjunto, por ejemplo, el aumento de las tasas de lactancia materna durante los primeros seis meses exclusivos de vida del bebé, lo que tiene un impacto positivo en la salud y el bienestar de los recién nacidos (Secretaría de Salud, 2021).

Otro beneficio es que se mejora la salud materna, estas instalaciones para amamantar con espacios adecuados pueden reducir el estrés laboral y la ansiedad asociadas a la extracción y almacenamiento del alimento de la leche humana. Además, que las salas de lactancia se pueden continuar con el proceso de amamantamiento continuando con el ambiente laboral y familiar, en el cual se reduce costos en la salud, reduciendo así enfermedades infantiles entre otras (Brahm y Valdés, 2017).

Las características esenciales de las salas de lactancia materna deberán cumplir con ciertos requisitos para poder garantizar su funcionalidad y efectividad como es; la ubicación en lugares accesibles y visible lejos de zonas ruidosas. Garantizar la privacidad como mamparas o puertas separadas del exterior. La comodidad es importante contar con mobiliario cómodo, sillones, bancos y espacios donde las madres puedan descansar. La higiene es fundamental para la inocuidad de la leche humana, el equipamiento para la extracción y almacenamiento como refrigeradores o congeladores. Contar con el apoyo educacional de personal capacitado para brindar apoyo profesional y de calidad, así como la asesoría a las madres que lo requieran (Secretaría de Salud, 2021).

El marco legal en México que regula las salas de lactancia materna se encuentra establecidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2024) en el artículo 4: “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”.

Ley Federal del Trabajo (2024) “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 (2024) “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. 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 (2024) “Artículo 64: 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 (2024) “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, la explotación, 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”.

Ley del Seguro Social (2024) “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 (2024) “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 esta, 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”.

Así como el proyecto de la Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-050-SSA2-2018, para el fomento, promoción y apoyo a la lactancia materna

CONCLUSIONES

En México, las salas de lactancia materna son una necesidad urgente para contrarrestar las bajas tasas de lactancia materna tanto a nivel nacional como internacional. Estas salas son esenciales para fomentar y apoyar la lactancia materna exclusiva (LME) en los centros de trabajo. La creciente conciencia sobre la importancia y los beneficios de la lactancia materna, junto con el marco legal establecido en el país, ha impulsado la creación de estas salas. El cumplimiento de estas disposiciones legales garantiza el derecho de las madres a continuar con la LME y promueve espacios laborales que respetan y apoyan la maternidad.

A pesar de los avances en la implementación de salas de lactancia es necesario cumplir con las normas vigentes establecidas, aún existen desafíos y prejuicios para garantizar la disponibilidad de estas salas dentro de los entornos laborales pero se tiene que asegurar la prevalencia de la LME como lo recomienda y sugiere la OMS, en el cual se necesario la colaboración de gobiernos, empresas y universidades académicas, personal de salud y sociedad en general para lograr un ambiente más saludable de los niños.

En México, se han logrado avances importantes en la implementación de salas de lactancia materna, gracias a la normativa vigente y al trabajo conjunto de diversas instituciones gubernamentales

y organizaciones civiles. Sin embargo, aún existen desafíos para garantizar la disponibilidad y el uso adecuado de estas salas en todos los entornos.

REFERENCIAS

- Brahm, P., y Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Revista chilena de pediatría*, 88(1), 07-14. <https://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062017000100001>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (22 marzo 2024). *Diario Oficial de la Federación*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, (26 enero 2024), p.7. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes (27 mayo 2024), p.24. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA.pdf>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (30 abril 2024), p.17. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LISSSTE.pdf>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Ley Federal del Trabajo, (04 marzo 2024). *Diario Oficial de la Federación*. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFT.pdf>
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. Ley General de Salud (01 abril 2024), p. 26. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>
- Gaspar Santos, ME, Zambrano Olvera, MA, Rivera Segura, GN y Triviño Vera, KC (2021). La utilización del salón de lactancia materna en las empresas. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(3), 52. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i3.2676>
- Giraldo Marín, I. C., Jaramillo Gil, V., Suárez Grisales, M. C., & Valencia Trujillo, M. A. (2023). Importancia de las salas amigas de la lactancia materna en instituciones educativas. *Revisión narrativa*. *UCV Scientia Biomédica*, 4(4), 57–65. <https://doi.org/10.18050/ucvscientiabiomedica.v4i4.06>
- Gobierno de México (2022). Derecho de la Lactancia Materna dentro de un espacio público. <https://www.gob.mx/issste/articulos/derecho-a-la-lactancia-materna-dentro-del-espacio-publico?idiom=es>
- OMS. (2023). Semana Mundial de la Lactancia Materna. México: Oficinas regionales de la Acerca de la OMS. <https://www.who.int/es/campaigns/world-breastfeeding-week/2023>

- UNICEF. (2017). Lactancia Materna. Unicef. México. <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>
- Guía de fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo (2018) <https://www.unicef.org/mexico/media/1911/file/Guia%20de%20Lactancia%202018.pdf>
- Quesada, E. (2018). Lactancia y trabajo. Es posible tener una lactancia materna exitosa y trabajar al mismo tiempo. UNICEF, México. <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-y-trabajo>
- Secretaría de Gobernación. (2018). Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-050-SSA-2018. Para el Fomento, protección y apoyo a la Lactancia Materna. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5521251&fecha=02/05/2018
- Secretaría de Salud. (2021). Guía para la Instalación y Funcionamiento de Salas de Lactancia. Ciudad de México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/613760/Guia_de_Lactancia_Materna_en_el_Lugar_de_Trabajo.pdf
- Statista. (2024). Distribución porcentual de la población económicamente activa en México en el tercer trimestre de 2023, por género. México: Dossier de Statista. <https://es.statista.com/estadisticas/1296242/mexico-poblacion-economicamente-activa-por-genero/#:~:text=M%C3%A9xico%3A%20poblaci%C3%B3n%20econ%C3%B3micamente%20activa%20en%20T3%20de%202023%2C%20por%20g%C3%A9nero&text=En%20el%20tercer%20trimestre%20de,alrededor%20de%2036%2C%20millones.>
- Villalobos, E. (2022). Rol del profesional de salud en la implementación de salas de lactancia materna. Bogotá. Fundación Universitaria del Área Andina.