

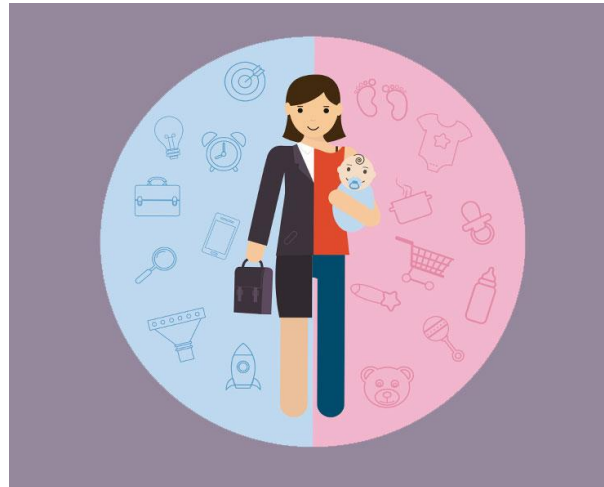
Promover la Lactancia Materna

Promover, proteger y apoyar la lactancia materna es tarea de todos como sociedad.

Dentro de nuestro Centro Universitario se llevó a cabo la implementación de una **sala de lactancia**, siendo un lugar higiénico, privado y tranquilo donde pueden extraer su leche durante la jornada laboral, resguardarla y llevarla a casa para alimentar a sus bebés.



El retorno a las actividades laborales de la madre no debe representar un impedimento para continuar con la lactancia materna.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
CENTRO UNIVERSITARIO DE TONALÁ
COORDINACIÓN DE PERSONAL



LACTANCIA MATERNA



Organización Mundial de la Salud

La OMS recomienda la **lactancia materna exclusiva** durante los **primeros seis meses** de vida y la **lactancia materna complementaria** junto con otros alimentos **hasta los 2 años o más**.

Por las ventajas que tiene para la salud física y emocional, además aspectos económicos y ecológicos para las madres, hijos y sociedad en general; siendo pues un objetivo de salud pública.

Beneficios Lactancia Materna

- Alimento ideal, el más completo y nutritivo, posee además el total de líquidos necesarios (por lo que no es necesario dar agua o té al bebé).
- Adecuado desarrollo cerebral del niño o niña.
- La mejor protección ante infecciones y enfermedades; por la gran cantidad de anticuerpos que contiene.
- Buena para la adecuada digestión del (la) bebé.
- Fortalece el vínculo emocional madre-hijo (a).



La lactancia materna también protege a las madres.

Protección materna

Las mujeres que amamantan tienen:

- 32% menos de riesgo de tener Diabetes Mellitus tipo 2
- 26% menos de riesgo de tener cáncer de mama
- 37% menos de riesgo de tener cáncer de ovario.

En comparación con aquellas mujeres que no amamantan o que amamantan menos, según la Organización Panamericana de la Salud.

