



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

Sa. Alexandra Fontáñez-Gago
Asistente de administración

Colaboración especial:

Dra. Ana M. Parrilla-Rodríguez
Especialista en salud de la
madre y la niñez

"No hay ninguna otra intervención en la salud que tenga un beneficio tan grande para las madres y sus bebés y que cueste tan poco a los Gobiernos, como la lactancia materna."

Geeta Rao Gupta, Directora ejecutiva adjunta de UNICEF

Apoyo en la redacción:
Lorriany Colón-Rodríguez

Referencias:
Ayuda Legal- Puerto Rico. (2018)
Medline Plus (2018)
Unicef (2017)

Beneficios de la lactancia materna

La lactancia es un derecho que debe ser protegido y defendido. Debe garantizarse que las madres disfruten de la libertad de lactar a sus hijos e hijas, en condiciones adecuadas protegiendo su salud, dignidad e intimidad.

Leyes que protegen el derecho a la lactancia

- Los centros comerciales y gubernamentales deben tener áreas diseñadas para lactancia. Este espacio no puede ser en el baño, según la Ley 155 del 10 de agosto del 2002, según enmendada.
- Las empleadas de empresas privadas o públicas, así como las empleadas de municipios tienen derecho a lactar o a extraer leche materna, según el tiempo establecido en la ley.
- Luego de la licencia por maternidad, las madres podrán lactar por una hora dentro de cada jornada de tiempo completo diario. Esta hora se puede distribuir en dos periodos de 30 minutos o en tres periodos de 20 minutos.
- Bajo la Reforma Laboral del 2017, si la madre trabaja a tiempo parcial y la jornada diaria es mayor de 4 horas, puede usar 30 minutos por cada periodo de 4 horas consecutivas de trabajo.



Beneficios de la lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud recomienda el inicio de la lactancia materna durante la primera hora después del nacimiento; lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses; y lactancia materna continua durante dos años o más, junto con una alimentación complementaria segura, adecuada desde el punto de vista nutritivo y apropiada para la edad, a partir del sexto mes de bebé.

Para bebé

- Reduce la mortalidad infantil
- Protege a bebé contra numerosas enfermedades
- Evita el estreñimiento y es fácil de digerir por el intestino inmaduro del recién nacido.
- Ayuda a prevenir la obesidad del bebé y futuras enfermedades crónicas.
- Fortalece el vínculo con la madre.
- Disminuye el riesgo de muerte súbita.

Para mamá

- Reduce el sangramiento después del parto.
- Ayuda a perder peso después del parto.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama, ovario, y útero.
- Disminuye el riesgo de hipertensión, diabetes, colesterol alto y enfermedad cardiovascular.

Si vas a crear un banco de leche:

- Congela la leche antes de tres días. Debes colocarla en la nevera inmediatamente la extraigas.
- Guarda en pequeñas cantidades para descongelar solo la que necesites.
- Escribe la fecha en el recipiente, antes de congelar.

