



## GUÍA PARA EL USO DE LAS SALAS DE LACTANCIA O LACTARIOS

### ¿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 amamanten 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.





## ÍNDICE

1. Marco Legal.	2
2. Lactancia Materna y la reincorporación al trabajo.	5
a. Beneficios de las Salas de Lactancia o Lactarios.	
b. Reincorporación al trabajo y la lactancia.	
c. Lineamientos mínimos para fomentar una política de lactancia.	
3. Instalación y funcionamiento de una sala de lactancia/lactario.	9
a. ¿Qué es y para qué sirve una sala de lactancia/lactario?	
b. Recursos materiales mínimos para el funcionamiento de una sala de lactancia/lactario.	
c. Medidas de seguridad e higiene para minimizar riesgos de contaminación.	
4. De las responsabilidades de quienes participan de la sala de lactancia.	11
a. Persona responsable del lactario.	
b. Persona usuaria del lactario.	
5. Apoyo técnico para la extracción y conservación de la leche materna.	12
a. Almacenamiento, conservación y transporte de la leche materna.	
b. Bitácora de limpieza.	
c. Bitácora de registro.	
6. Reglamento para el uso de la Sala de Lactancia o Lactario.	14
7. Orientación de Instituciones Especializadas.	14
8. Bibliografía.	15





## 1. Marco Legal

### **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**

En el artículo 4 Derecho de la Salud en los párrafos tercero y cuarto "Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El estado lo garantizará". "Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los Servicios de Salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de la Constitución.

### **Ley General de Salud**

#### **Artículo 64: [...]**

II. Acciones de orientación y vigilancia Institucional, Capacitación y Fomento para la Lactancia Materna y amamantamiento, incentivado a que la Leche Materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida y, en su caso, la ayuda alimentaria directa tendiente a mejorar el estado nutricional del grupo materno infantil, además de impulsar, la instalación de Lactarios en los Centros de Trabajo de los Sectores Público y Privado."

### **Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado, Reglamentaria del Apartado B) del artículo 123 Constitucional**

**Artículo 28.-** "Las mujeres disfrutarán de un mes de descanso antes de la fecha que aproximadamente se fije para el parto, y de otros dos después del mismo. Durante la 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 un lugar adecuado e higiénico que designe la Institución o Dependencia y tendrán acceso 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 edad."

### **Ley Federal del Trabajo**

#### **Artículo 170: [...]**

IV. En el período 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 período señalado.

**Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales De Los Trabajadores del Estado**

**Artículo 39: [...]**

III. Durante el período 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."

**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, 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 General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres**

**Artículo 17: [...]**

VI. Promover la eliminación de estereotipos establecidos en función del sexo;

**Artículo 33: [...]**

II. Desarrollo de acciones para fomentar la integración de políticas públicas con perspectiva de género en materia económica; (...)

IV. Establecimiento de medidas para fortalecer el acceso de las mujeres al empleo y la aplicación efectiva del principio de igualdad de trato y no discriminación en las condiciones de trabajo entre mujeres y hombres.

**PROTOCOLO para la prevención, atención y sanción del hostigamiento sexual y acoso sexual. [...]**

**13:** Las Unidades de Administración y Finanzas con la colaboración de las Unidades de Igualdad de Género o las áreas responsables de la agenda de igualdad de género y, en su caso, con las unidades jurídicas en las Dependencias y Entidades, participarán en la planeación, ejecución y evaluación de las acciones específicas para la prevención y atención de





conductas de hostigamiento sexual y acoso sexual, y elaborarán un informe anual de resultados que deberá ser difundido por medios electrónicos al interior de la Institución.

**PRESUPUESTO de Egresos de la Federación para el Ejercicio Fiscal 2022.  
Artículo 21 [...]**

III. Fomentar la igualdad entre mujeres y hombres en el diseño y la ejecución de programas en los que, aun cuando no estén dirigidos a mitigar o solventar desigualdades de género, se puedan identificar de forma diferenciada los beneficios específicos para mujeres y hombres;

**Otras referencias normativas**

- Norma oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.





## 2. Lactancia Materna y la reincorporación al trabajo.

Continuar o no con la lactancia materna al regresar al trabajo es un dilema al que se enfrentan diariamente las madres en nuestro país. Su participación en el ámbito laboral es cada vez mayor, y la ausencia de políticas que apoyen la lactancia materna dentro de los centros de trabajo son algunos de los factores que contribuyen a que solo el 10.8% del 43% de las mujeres que trabajan en el sector formal, reportaran haber amantado a sus bebés de manera exclusiva por 6 meses.<sup>1</sup>

Esta ausencia de una cultura de promoción y protección de la lactancia en los centros de trabajo puede generar que las madres decidan realizar la extracción de leche en lugares poco higiénicos, como los baños; que no estén satisfechas con las condiciones laborales; que renuncien o que decidan abandonar la lactancia materna.

Con la finalidad de apoyar la práctica de lactancia materna en los centros de trabajo, se han creado espacios y establecido las condiciones mínimas necesarias que favorecen el amamantamiento, extracción, conservación y transporte de la leche materna denominados Salas de Lactancia o Lactarios.

Éstos, además funcionan como espacios educativos en donde las madres lactantes pueden encontrar la información precisa sobre los temas relacionados con la lactancia materna y la orientación en caso de requerir apoyo para resolver algún problema que se derive de esta práctica.

### a. Beneficios de las Salas de Lactancia o Lactarios.

Una de las acciones fundamentales para la protección de la lactancia, es la promoción del establecimiento de salas de lactancia o lactarios en los centros de trabajo. A través de éstos, se generan entornos laborales protectores de la salud que

benefician a las madres, hijas e hijos, así como el núcleo familiar.

Las salas de lactancia/lactarios son particularmente importantes porque:

- Permiten a las mujeres ejercer plenamente el derecho a la lactancia materna, en condiciones





- de calidad y calidez en su centro de trabajo.
- Contribuyen a evitar riesgos de padecer cáncer de mama y de ovario; así como la prevención de la osteoporosis.
- Coadyuvan en la disminución del riesgo de hemorragia después del nacimiento.
- Ayudan a prolongar por más tiempo la Lactancia Materna, contribuyendo a tener mujeres, niños y niñas más saludables.
- Fortalecen la cultura de lactancia materna en el país.

Específicamente en el ámbito laboral, se ha identificado que el soporte y promoción de la lactancia materna trae muchos beneficios para el centro de trabajo; 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.<sup>2</sup>

Importancia para la institución:

<sup>2</sup> Oficina para la Salud de la Mujer, abril 2018. "Lactancia materna en el sector comercial". <<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work/business-case>>

- Disminuye el ausentismo laboral (por enfermedad de la madre, hija o hijo). Incrementando la eficiencia y productividad.
- Asegura la reincorporación al trabajo posterior a la licencia de maternidad.
- Posiciona al centro de trabajo como un referente de igualdad de género y responsabilidad social, debido a que se preocupa por el bienestar de las trabajadoras y sus familias.
- Proporcionar un servicio que respete la dignidad y derecho a las madres trabajadoras.

b. Reincorporación al trabajo y la lactancia.

Aunque las mujeres realizan un poco más de la mitad (55 %) de las horas de trabajo en el país, la diferencia más notable entre los hombres y las mujeres tiene que ver no tanto con la cantidad de tiempo que trabajan, sino con la porción de este tiempo que es remunerada<sup>3</sup>.

Esta discrepancia sugiere que la carga del trabajo no remunerado en el hogar recae en las mujeres, y más específicamente, en las madres del país. De cada diez horas dedicadas

<sup>3</sup> Nexos. Julio 2021. "¿Qué pasa cuando te vuelves mamá? El trabajo bajo la maternidad". [https://datos.nexos.com.mx/que-pasa-cuando-te-vuelves-mama-el-trabajo-bajo-la-maternidad/#\\_ftn2](https://datos.nexos.com.mx/que-pasa-cuando-te-vuelves-mama-el-trabajo-bajo-la-maternidad/#_ftn2)





al trabajo del hogar en México, aproximadamente ocho son de las mujeres, de las cuales siete son de las madres. Como referencia, las madres representan sólo 38 % de la población mexicana, lo que significa que su carga de trabajo del hogar es casi el doble de lo que se esperaría si este trabajo estuviera distribuido igualmente entre la población“.

La actividad laboral es un derecho que le permite a las mujeres ser independientes económicamente y contribuir a su realización personal. En algunos casos, las mujeres deciden dejar la vida laboral en otro plano cuando se convierten en madres, bajo los estereotipos de crianza tradicional, y al no existir políticas que permitan congeniar ambas actividades de manera exitosa.

En los casos en los que deciden reincorporarse al trabajo al concluir la licencia de maternidad, existe la posibilidad de que esto sea un motivo para abandonar la lactancia y en algunos casos perder su empleo.

La maternidad, no debe ser sinónimo de deserción laboral y mucho menos del término de la vida profesional. El trabajo de la crianza no corresponde sólo a las

madres; es una responsabilidad compartida con los padres, nuestras comunidades y el Estado. Al adoptar cambios culturales y políticas públicas que tomen responsabilidad por este trabajo comunitario, resignificamos el concepto de ser madre y su desarrollo más allá de la familia.

Contribuir a la promoción de cambios con perspectiva de género en las estructuras, procesos y valores que sustentan la cultura organizacional de la Secretaría de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes, comienza con la concientización y capacitación de la población trabajadora, facilitando la conciliación de la lactancia materna con las exigencias laborales y brindando apoyo a las usuarias.

c. Lineamientos mínimos para fomentar una política de lactancia.

- a. 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.
- b. Luego de ese periodo y hasta los dos años continuará ofreciendo apoyo para sostener la lactancia materna complementaria.







- c. 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).
- d. Apoyar a las mujeres que están lactando a través del establecimiento y/o coordinación con una red de voluntariado o establecimiento de salud.
- e. 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.
- f. Dicha política debe ser difundida a toda la población trabajadora de la institución, a través de los diferentes canales de comunicación organizacional. Con ello, el área encargada debe garantizar el buen funcionamiento de la sala de lactancia.
- g. Es recomendable facilitar opciones para promover la

continuidad de la lactancia hasta que sus hijas y/o hijos cumplan 24 meses de edad con acciones concretas como:

- i. Facilidad para el amamantamiento o extracción de leche durante la jornada laboral.
- ii. Horarios flexibles.
- iii. Posibilitar el acceso a guarderías cerca o en el lugar de trabajo.
- iv. Trabajo de tiempo parcial.
- v. Trabajo desde su domicilio<sup>5</sup>.

**LINEAMIENTOS PARA EL FOMENTO A UNA CULTURA DE LACTANCIA EN LOS CENTROS DE TRABAJO**

-  **Facilidad para el amamantamiento o extracción de leche**
-  **Horarios Flexibles**
-  **Trabajo de tiempo Parcial**
-  **Trabajo desde su domicilio**

**COMUNICACIONES** Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos  
Dirección Coordinadora de Gestión de Séniaro





### 3. Instalación y funcionamiento de una sala de lactancia

Las salas de lactancia tienen el objetivo de garantizar que las madres en periodo de lactancia cuenten con un espacio que les permita amamantar y extraer su leche en el centro de trabajo. La institución será la encargada de instalar y acondicionar este espacio, vigilando su correcto funcionamiento, mantenimiento y uso<sup>6</sup>.

La creación de las salas de lactancia deberá ofrecer las condiciones adecuadas para la extracción, conservación, almacenamiento y transporte, de la leche materna cuidando la calidad de la misma.

El centro de trabajo dispondrá de una sala de lactancia para que cualquier madre trabajadora que así lo desee pueda amamantar, extraer y conservar su propia leche en un lugar:

- Higiénico
- Privado
- Confortable
- Tranquilo
- Accesible

En este sentido, la Dirección Coordinadora de Igualdad de Género es el área especializada para la institucionalización y transversalización de la Perspectiva de Género en el Sector de Infraestructura, Comunicaciones y Transportes, basadas en el Programa Nacional para la Igualdad entre Mujeres y Hombres 2020-2024, derivado del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024; y quien da seguimiento al cumplimiento de dichas acciones en pro de la promoción de cambios con

perspectiva de género en las estructuras, procesos y valores que sustentan la cultura organizacional, logrando la cobertura del sector a través de la RED DE PERSONAS ENLACES DE GÉNERO, que se encuentran ubicadas al interior de la institución.

Antes de comenzar con el uso de una sala de lactancia en un centro de trabajo es importante promover una cultura de lactancia, para ello se recomienda:





**Instituto Tecnológico Superior de Tepexi de Rodríguez**

- La Persona Enlace de Género sea la responsable para el desarrollo, implementación y coordinación de la sala de lactancia en el centro de trabajo.
- Informar, involucrar y sensibilizar al personal directivo y del centro de trabajo sobre la importancia, los beneficios de la lactancia materna y las necesidades de las madres en periodo de lactancia.
- Capacitar en lactancia materna (con apoyo de una organización experta) a las mujeres en edad reproductiva, embarazadas, madres en periodo de lactancia y al personal que esté interesado.
- Realizar una campaña permanente de difusión 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/lactario con el espacio y el equipo mínimo indispensable que se describe:
  - Recursos materiales mínimos para el funcionamiento de una sala de lactancia.
    - Lavabo con mueble.
    - Jabón líquido.
    - Toallas de papel.
  - Medidas de seguridad e higiene para minimizar riesgos de contaminación.
    - Lavarse las manos al ingresar y salir de la sala.
    - Limpiar el lactario a diario.
    - Evitar colocar insumos que promuevan acumulación de polvo.
    - Mantener limpio el frigobar, lavabo, pisos y paredes.
    - El frigobar debe ser de uso exclusivo para la leche materna.
    - No ingresar otros alimentos que puedan contaminar la leche materna.
    - Etiquetar los envases de la leche con el nombre completo, área de adscripción, teléfono de contacto, fecha y hora de extracción.
- Mesa individual.
- Silla individual.
- Frigobar.
- Tomas de corriente.
- Material didáctico sobre la importancia de la lactancia materna.
- Pizarrón para notas y reglamentos.
- Cesto de basura.
- Iluminación.
- Etiquetas.
- Bitácoras de registro.





#### 4. De las responsabilidades de quienes participan de la sala de lactancia/lactario.

a. La persona responsable del lactario tiene como tarea:

- i. Difundir la existencia de la sala de lactancia entre la población trabajadora.
- ii. Promover el uso adecuado de la sala de lactancia.
- iii. Coordinar y verificar el adecuado acceso, mantenimiento y buen funcionamiento de la sala.
- iv. Enviar evidencia y bitácoras de registro a la Dirección Coordinadora de Igualdad de Género.
- v. Reportar cualquier anomalía o mal uso del lactario a la Dirección Coordinadora de Igualdad de Género.
- vi. Realizar propuestas de mejora.

b. La persona usuaria del lactario tiene como tarea:

- i. Solicitar el uso de la sala de lactancia de acuerdo con sus horarios de trabajo.
- ii. Hacer uso de la sala de lactancia exclusivamente para el amamantamiento, la extracción y conservación de la leche materna durante la jornada laboral.
- iii. Registrar cada visita en la bitácora de registro.
- iv. Llevar su propio material a utilizar para la extracción y conservación de

la leche. (frascos, extractor, lonchera térmica, hielos reciclables.)

- v. Etiquetar sus frascos con los siguientes datos: nombre completo, área de adscripción, teléfono de contacto, fecha y hora de extracción.

**GUÍA PARA EL USO DE LAS SALAS DE LACTANCIA**

0 LACTARIOS DENTRO DE LOS CENTROS DE TRABAJO DE LA SECRETARÍA DE INFRAESTRUCTURA, COMUNICACIONES Y TRANSPORTES

**La persona usuaria del lactario tiene como tarea:**

1. Solicitar el uso de la sala de lactancia de acuerdo con sus horarios de trabajo.
2. Hacer uso de la sala de lactancia exclusivamente para el amamantamiento, la extracción y conservación de la leche materna durante la jornada laboral.
3. Registrar cada visita en la bitácora de registro.
4. Llevar su propio material a utilizar para la extracción y conservación de la leche (frascos, extractor, lonchera térmica, hielos reciclables)
5. Etiquetar sus frascos con: nombre completo, área de adscripción, teléfono de contacto, fecha y hora de extracción

**COMUNICACIONES** Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos  
Dirección Coordinadora de Igualdad de Género





5. Apoyo técnico para la extracción y conservación de la leche materna.

a. Extractor eléctrico.

Para las madres que están iniciando a realizar la extracción manual de leche materna y aún necesitan práctica para desarrollar esta habilidad, una alternativa es el extractor eléctrico y/o mecánico.

*Modo de Uso*

- Lavarse las manos.
- Cerciórese de que el extractor esté limpio.
- Preparar el seno con masaje de estimulación.
- Poner el control para aspirar en el nivel de presión más bajo o mínimo.
- Conectar según las instrucciones en la caja.
- Colocar el embudo o la campana en el pecho.

- Poner el pezón en el centro y encender la bomba.
- El pezón se moverá hacia adelante y atrás dentro del embudo.
- Después de que salgan unas gotas, aumentarán el nivel de aspiración.
- Realice la extracción alternando senos.

b. Extractor manual. Es un aparato mecánico que se utiliza de forma manual que su principal función es la extracción de la leche materna

*Modo de uso*

- Lavado de manos.
- Colocarse en una posición cómoda.
- Descubrirse los senos.
- Estimular los senos con masaje.
- Colocar el embudo del extractor manual en el seno de arriba hacia abajo cubriendo la areola y el pezón completo, verificando que no haya ninguna entrada de aire.
- Con la mano contraria presionar suavemente la manija para así poco a poco ir extrayendo la leche.
- Terminando la extracción se deja de presionar la manija y se retira el embudo con suavidad para no lastimar el seno.
- Lubricar el pezón y la areola con leche materna para evitar resequedad.

**Apoyo técnico para uso de...**

**Extractor Eléctrico:**  
para las madres que están iniciando a realizar la extracción manual de leche materna y aún necesitan práctica para desarrollar esta habilidad, el extractor eléctrico y/o mecánico es una gran alternativa.

**Modo de Uso:**

- Lavarse las manos
- Cerciórese de que el extractor esté limpio
- Preparar el seno con masaje de estimulación
- Poner el control para aspirar en el nivel de presión más bajo o mínimo.
- Conectar según las instrucciones en la caja
- Colocar el embudo o la campana en el pecho
- Poner el pezón en el centro y encender la bomba
- El pezón se moverá hacia adelante y atrás dentro del embudo
- Después de que salgan unas gotas, aumentarán el nivel de aspiración.
- Realice la extracción alternando senos.

**COMUNICACIONES** Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos  
Dirección Coordinadora de Igualdad de Género





**Extractor Manual:**  
es un aparato mecánico que se utiliza de forma manual que su principal función es la extracción de la leche materna.

**Modo de Uso:**

- Lavarse las manos
- Colocarse en una posición cómoda
- Descubrirse los senos
- Estimular los senos con masaje
- Colocar el embudo del extractor manual en el seno de arriba hacia abajo la areola y el pezón completo, verificando que no haya ninguna entrada de aire.
- Con la mano contraria presionar suavemente la manija para así poco a poco ir extrayendo la leche
- Terminando la extracción se deja de presionar la manija y se retira el embudo con suavidad para no lastimar el seno
- Lubricar el pezón y la areola con leche materna para evitar resequedad.



**COMUNICACIONES** Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos  
Dirección Coordinadora de Igualdad de Género

frasco de leche se deben utilizar tres hielos reciclables.

Si la leche se utiliza en las primeras 12 horas solo se refrigera; si se utilizara en un tiempo más prolongado, la leche deberá ser congelada.

Se recomienda que el llenado de los frascos sea a 2/3 de su capacidad.

Temperatura	Duración
Ambiente	8 hrs.
Refrigeración 4° - 8°C	12 hrs.
Congelación -4° a - 8°C	15 días

c. Almacenamiento, conservación y transporte de la leche materna.

Los frascos para almacenar la leche materna deben ser de vidrio con superficie lisa, boquilla ancha, transparentes y herméticamente cerrados con tapa de plástico.

Se sugiere se encuentren esterilizados antes de usarlos.

La usuaria debe etiquetar el frasco con los siguientes datos:

- ✓ Nombre de la madre
- ✓ Área de adscripción
- ✓ Teléfono de contacto
- ✓ Hora de extracción
- ✓ Fecha

Se sugiere el transporte de la leche materna en cajas isotérmicas o en loncheras térmicas; para poder mantener la red de frío se debe utilizar una masa de solución criogénica (hielo reciclable), por cada

**Para el almacenamiento, conservación y transporte de la leche materna**

- Los frascos para almacenar la leche materna deben ser de vidrio con superficie lisa, boquilla ancha, transparentes y herméticamente cerrados con tapa de plástico. Se sugiere se encuentren esterilizados antes de usarlos.
- El usuario debe etiquetar el frasco con los siguientes datos: nombre de la madre, área de adscripción, teléfono de contacto, hora de extracción, fecha.
- Se sugiere el transporte de la leche materna en cajas isotérmicas o en loncheras térmicas; para poder mantener la red de frío se debe utilizar una masa de solución criogénica (hielo reciclable) para cada frasco de leche se deben utilizar tres hielos reciclables.
- Si la leche se utiliza en las primeras 12 hrs solo se refrigera, si se utiliza en un tiempo más prolongado, la leche deberá ser congelada.
- Se recomienda que el llenado de los frascos sea a 2/3 de su capacidad.



**COMUNICACIONES** Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos  
Dirección Coordinadora de Igualdad de Género





d. Bitácora de limpieza

Nombre de la Institución															
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
Piso															
Paredes															
Techo															
Lavamanos															
Silla ergonómica															
Mesa															
Frigobar															
Cesto de basura															

e. Bitácora de registro

Nombre de la Usuario: \_\_\_\_\_

Nivel de trabajo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Unidad Administrativa: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Extensión: \_\_\_\_\_

Descripción: \_\_\_\_\_

Hora de Entrada: \_\_\_\_\_ Hora de Salida: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_



Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos  
Dirección Coordinadora de Igualdad de Género



Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos  
Dirección Coordinadora de Igualdad de Género

6. Reglamento para el uso de la Sala de Lactancia o Lactario.

- Para asegurar la higiene de este lactario queda prohibido introducir alimentos y comer dentro de la misma.
- Lava tus manos al ingresar y salir de la sala.
- El uso de cubrebocas es obligatorio.
- Te sugerimos recoger tu cabello antes de iniciar con la extracción.
- Es necesario registrar cada visita en la bitácora de registro.
- El uso de la sala es exclusivo para el amamantamiento, extracción y conservación de la leche materna.
- El uso del frigobar es exclusivo para el resguardo temporal de la leche; todo alimento y/o sustancia distinta será desechada.
- El horario de la sala será designado por el centro de trabajo o área a cargo del lactario de acuerdo con las necesidades de cada usuaria.
- El uso y limpieza de los frascos y equipo que se utilice para la extracción es responsabilidad de cada usuaria.
- Cada usuaria es responsable del etiquetado de frascos con los siguientes datos: nombre completo, área de adscripción, teléfono de contacto, fecha y hora de extracción.
- Deja limpio y ordenado el espacio cada que lo utilices.





## REGLAMENTO DE SALA DE LACTANCIA

ESTE ESPACIO FUE CREADO PARA ASEGURAR QUE TODA MUJER QUE TRABAJE EN ESTE CENTRO DE TRABAJO, PUEDE CONTINUAR DANDO LECHE MATERNA A SU HIJO(A) PUEDE HACERLO EN LAS MEJORES CONDICIONES DE BIENESTAR 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. Lava las manos al ingresar y salir de la sala.
3. El uso del cubre bocas es obligatorio.
4. Te sugerimos recoger tu calostro antes de iniciar con la extracción.
5. Es necesario registrar cada visita en la bitácora de registro.
6. El uso de la sala de lactancia es exclusivamente para el amamentamiento, la extracción y conservación de la leche materna.
7. El uso del frigorífico es exclusivo para el resguardo temporal de la leche, todo alimento y/o sustancia distinta será rechazada.
8. El horario de la sala será designado por el centro de trabajo o área a cargo del lactario de acuerdo con las necesidades de cada usuaria.
9. El uso y limpieza de los frascos y equipo que se utilice para la extracción es responsabilidad de cada usuaria.
10. Todo el material que se utilice para la extracción y conservación de la leche debe estar debidamente lavado y esterilizado.
11. El uso, limpieza y esterilización de los frascos y equipo que se utiliza para la extracción es responsabilidad de cada usuaria.
12. Cada usuaria es responsable de etiquetar sus frascos con los siguientes datos: nombre completo, área de adscripción, teléfono de contacto, fecha y hora de extracción.
13. Deje limpia y ordenado el espacio cada que lo utilices.

**COMUNICACIONES**

Unidad de Administración y Finanzas  
Dirección General de Recursos Humanos  
Dirección Coordinadora de Igualdad de Género

### 7. Orientación de Instituciones Especializadas.

En caso de requerir apoyo para resolver algún problema que se derive de la práctica de la lactancia se sugiere consultar las siguientes instituciones:

- a. 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)
- b. Leche en México  
<https://laligadelaleche.org.mx/directoriollmx/>
- c. Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna ACCLAM  
<https://www.acclam.org.mx/>







- d. Asociación Pro-Lactancia Materna APROLAM  
<http://aprolam.mx/>
- e. Centro Luperca  
<https://www.centroluperca.com/>
- f. UNICEF  
[https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_24824.html](https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24824.html)

8. Bibliografía.

CONACYT. (2016). Lactancia materna en México. Recomendaciones para el diseño e implementación de una política nacional multisectorial de promoción, protección y apoyo de la lactancia materna en México.

IMSS, UNICEF. (2015) Guía Práctica Lactancia Materna en el Lugar de Trabajo para empresas e instituciones medianas y grandes. Ciudad de México. México: Editorial IMSS, UNICEF únete por la niñez.

Lerma, P. Recopilación IBCLC. (2011). Manejo Clínico y práctico de la Lactancia Materna en México. Ciudad de México; Editorial Reproducciones gráficas del Sur S.A. de C.V.

Martínez, A., Reyes H. (2016, 2017), Manual de Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia materna, CAALMA. Ciudad de México, México: Editorial Asociación Pro-Lactancia Materna.

Martínez, A., Reyes H. (2011) Lactancia Humana, Bases para lograr su éxito. Ciudad de México, México: Editorial Medicina Panamericana.

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2022). "Guía para la instalación y funcionamiento de Salas de Lactancia. Fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo".

Secretaría de Salud del Estado de México, Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche. (2018). Guía para responsables de salas de lactancia. Toluca, Estado de México.

Sentíes, Y. (1992). Lactancia Materna, materiales para capacitación, col 1. México D.F. Secretaría de Salud.

Revista electrónica Nexos. Julio 2021. ¿Qué pasa cuando te vuelves mamá? El trabajo bajo la maternidad. Alicia Franco Sierra Wells.  
[https://datos.nexos.com.mx/que-pasa-cuando-te-vuelves-mama-el-trabajo-bajo-la-maternidad/#\\_ftn2](https://datos.nexos.com.mx/que-pasa-cuando-te-vuelves-mama-el-trabajo-bajo-la-maternidad/#_ftn2)





**Ubicación del área de lactancia del Instituto Tecnológico Superior de Tepexi de Rodríguez.**



