

## 5 | Boletín informativo 2024

### ACCIONES PARA EL FORTALECIMIENTO DEL DERECHO A LA LACTANCIA EN EL PJF



“Mejorar el acceso a asesoramiento cualificado para la lactancia materna puede incrementar la duración de la lactancia materna y promover la lactancia exclusiva, lo que beneficia a las y los bebés, las familias y las economías.”<sup>1</sup>

#### SECCIÓN DOS >

#### LA IMPORTANCIA DE...

#### LA EDUCACIÓN PARA LA LACTANCIA

Para que el derecho a la lactancia pueda ejercerse satisfactoriamente es importante que se sumen una serie de factores que la favorezcan, entre ellos, la enseñanza de los beneficios para el binomio madre/persona lactante – bebé.<sup>4</sup>

Los servicios de asesoramiento cualificado pueden facilitar que las madres y personas lactantes, así como sus familias, reciban información, consejos y confianza que necesitan para alimentar a sus bebés de forma óptima. El asesoramiento sobre lactancia materna puede ayudar a las madres y personas lactantes a sentirse más seguras, sin dejar de respetar sus circunstancias y decisiones personales, a empoderarse para superar dificultades y evitar prácticas alimentarias y de atención que puedan perturbar un amamantamiento óptimo.<sup>4</sup>

En este sentido, es importante que los centros de trabajo promuevan capacitaciones en la materia, a cargo del personal médico o especialistas, para que las madres y personas lactantes conozcan los principios y la práctica de la lactancia materna, incluyendo una correcta técnica de amamantamiento, los principales problemas que suelen surgir, las necesidades maternas esenciales, el correcto uso de los sacaleches y el almacenamiento de la leche materna.<sup>5</sup>

#### SECCIÓN UNO >

#### ¿SABÍAS QUE...?

La leche materna es un fluido dinámico, cuya composición varía en función de múltiples factores, adaptándose a las necesidades concretas. Así, se distinguen 3 tipos de leche materna:

- 🕒 **Calostro:** compuesto complejo, de pequeño volumen, que tiene una densidad alta y está presente en el último trimestre de la gestación, posee un bajo contenido en grasas y lactosa, con un alto contenido en inmunoglobulinas, proteínas, minerales, lactoferrina y leucocitos.
- 🕒 **Leche de transición:** disminuye su concentración de inmunoglobulinas y proteínas e incrementa el nivel de lactosa y grasas, con una duración desde el sexto día hasta la segunda semana posparto.
- 🕒 **Leche madura:** inicia a partir de la tercera semana posparto, la leche tiene más proteínas, ácido siálico, vitaminas liposolubles y carotenos; también es superior el contenido de minerales.<sup>2</sup>

## SECCIÓN TRES

### TESTIMONIAL RETOMADO DE LA CONVOCATORIA 2023 “NARRATIVAS SOBRE LA EXPERIENCIA DE MUJERES Y PERSONAS LACTANTES EN EL USO DE LAS SALAS DE LACTANCIA DEL PJF”

La experiencia de Vanessa nos muestra la importancia de un espacio con las condiciones adecuadas para asegurar que las mujeres y personas lactantes puedan combinar la maternidad con el empleo.

*Mi experiencia en la sala de lactancia a la cual asisto, que está ubicada en el inmueble del Centro de Justicia Penal Federal en Zacatecas, ha sido muy grata y satisfactoria, a pesar de que solo la uso para la extracción de leche, ya que cuento con una hora de lactancia autorizada, pero no descarto que en algún momento la use con mi hijo. Es un espacio cómodo y tranquilo, en el que las personas lactantes podemos amamantar o realizar extracciones de leche sin preocupaciones externas.*

*Considero que estos espacios son de suma importancia para quienes realizamos la ardua tarea de la lactancia, ya que una de las principales preocupaciones de quienes lactamos es el momento de volver al trabajo. Una sala de lactancia, así como la hora de lactancia son de gran ayuda y un peso menos para las madres que decidimos combinar la lactancia con el trabajo, más aún para las madres primerizas, como es mi caso.*

<sup>1</sup> Disponible en: <https://bit.ly/4aHKgt1>

<sup>2</sup> Disponible en: <https://bit.ly/4dZiOtu>

<sup>3</sup> Disponible en: <https://bit.ly/3VjQ2MH>

<sup>4</sup> Disponible en: <https://bit.ly/4aHKgt1>

<sup>5</sup> Disponible en: <https://bit.ly/3VjQ2MH>

## SECCIÓN CUATRO

### LAS ACCIONES DEL PODER JUDICIAL DE LA FEDERACIÓN

La Corte promueve la eliminación de los obstáculos sociales, laborales y culturales que limitan o desincentivan el ejercicio del derecho a la lactancia al interior de sus sedes; en ese sentido, genera, entre otras acciones, capacitación continua dirigida a las mujeres y personas lactantes, lo que fortalece este proceso y reduce el abandono temprano.

## ACTIVIDADES

Si pronto vas a ser mamá o acabas de serlo, asiste a los **Talleres de Lactancia Materna** que imparte personal especializado de la **Dirección General de Servicios Médicos de la SCJN** el último jueves de cada mes.

Para más información y/o registro para el próximo taller, comunícate a las extensiones **2125, 4015 o 5901**.

Tienes dudas o comentarios, manda un correo a: [avgomezf@mail.scjn.gob.mx](mailto:avgomezf@mail.scjn.gob.mx)

#ComunidadCuidadora

#ComunidadCorresponsable



Suprema Corte  
de Justicia de la Nación



Unidad General de  
Conocimiento Científico  
y Derechos Humanos