

# SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA materna

DEL 1 AL 7 DE AGOSTO

La leche materna es el alimento ideal para la o el recién nacido, ya que aporta los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé, de igual forma, es una vacuna natural que proporciona las defensas indispensables para combatir infecciones.

## Marcando la diferencia para las madres y padres que trabajan

La Secretaría de Marina-Armada de México, en apego al Artículo 64 de la Ley General de Salud, ha implementado en los Mandos Navales; **salas de lactancia** para las mujeres de las diversas Unidades, Establecimientos Navales y de Sanidad Naval, que se encuentra en periodo de lactancia para que pueda acudir a extraerse la leche materna o amamantar a su bebé, durante su jornada laboral.

Con la creación de citados espacios, se promueve el ejercicio de la **lactancia materna exclusiva** (hasta los 6 meses) y complementaria (hasta los 2 años).



La Secretaría de Marina-Armada de México cuenta con un total de 32 lactarios y salas de lactancia distribuidos en los Mandos Navales de ambos litorales del país.



Fuente: OMS, 2023, Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023, <https://www.who.int/es/campaigns/world-breastfeeding-week/2023>



# Beneficios de la lactancia materna

## Bebé:

Proporciona la mejor nutrición.

Mejora su digestión.

Previene infecciones diarreicas, estreñimiento y cólicos.

Le genera un vínculo emocional.

Está disponible en cualquier momento.

Previene la obesidad.

## Madre:

Ayuda a regular su peso, eliminando los kilos adquiridos durante el embarazo.

Reduce el riesgo de padecer cáncer de mama.

No genera un gasto adicional.

SEMANA MUNDIAL  
DE LA **LACTANCIA**  
*materna*

DEL 1 AL 7 DE AGOSTO

