

Lactancia Materna como Derecho Humano

¿Sabías que en marzo de 2023, el Congreso de la CDMX elevó a rango constitucional el Derecho a la Lactancia Materna?

Esto reconoce el derecho a la niñez de recibir una alimentación adecuada desde el nacimiento.

Se reconoce también el derecho de las mujeres de la libre decisión sobre sus cuerpos.

Esta modificación igualmente obliga a la implementación de estrategias para promover, apoyar y proteger la lactancia materna.



<https://www.congresocdmx.gob.mx/comsoc-congreso-cdmx-eleva-rango-constitucional-derecho-lactancia-materna-4224-1.html>



Periodo de Lactancia como Derecho Laboral



¿Sabías que en 2023 el Senado aprobó la reforma a la Ley Federal del Trabajo, donde se amplía el periodo de lactancia hasta los 2 años de vida del infante?



Es decir, puedes gozar de dos periodos de 30 minutos dentro de tu jornada laboral para amamantar o extraer tu leche materna, o bien, disponer de una hora al inicio o al final de tu jornada laboral para el mismo fin.

Debes presentar por escrito al área Recursos Humanos, cómo harás uso del periodo de lactancia, es decir, en descansos de 30 minutos o reducción de jornada de una hora, así como el final de la necesidad de este periodo para incorporarte en tu horario habitual.



Es importante recalcar que este periodo debe ejercerse para priorizar la alimentación de tus hijos/as, por lo que se debe facilitar condiciones y lugares adecuados para la extracción y conservación de la leche materna.

<https://www.congresocdmx.gob.mx/comsoc-congreso-cdmx-eleva-rango-constitucional-derecho-lactancia-materna-4224-1.html>



Sala de Lactancia como Derecho Humano



Para poder ejercer tu derecho a la lactancia, los centros de trabajo deben tener por ley un espacio adecuado, higiénico, seguro y privado para la extracción y conservación de tu leche.

Las salas de lactancia te permiten tener la privacidad y tranquilidad para extraer tu leche, así como conservarla durante tu jornada laboral.

Es importante contar con personal calificado para tu orientación durante este proceso. Puedes acercarte para planear tu regreso al trabajo y otras dudas sobre recolección y conservación de leche materna.

Las autoridades deben ser sensibles ante el uso del espacio y el tiempo designado a ello.



¡Úsala!

<https://www.congresocdmx.gob.mx/comsoc-congreso-cdmx-eleva-rango-constitucional-derecho-lactancia-materna-4224-1.html>

