

**UNIVERSIDAD INSURGENTES PLANTEL LEÓN**

INCORPORACION 8989-12 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MÉXICO



---

---

LICENCIATURA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA

***LACTANCIA MATERNA***

**IMPACTO SOBRE LA SALUD MENTAL EN MADRES TRABAJADORAS  
ENTRE UN RANGO DE EDAD DE 18 – 30 AÑOS DE LEÓN GUANAJUATO.**

TESIS

*PARA OBTENER EL TÍTULO DE*

*LICENCIADA EN ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA*

**PRESENTA**

VEGA HERNÁNDEZ LESLIE SARAHI

**ASESOR**

ME. LUIS ALEJANDRO VIEYRA RAMÍREZ

León, Guanajuato. ENERO 2024



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## ***Dedicatorias y agradecimientos***

Agradezco a papá Dios por permitir vivir este momento, a mis padres Avelina Hernández y Javier Vega por todo lo que me han brindado, por tanto amor, por su capacidad de entender cada situación, por estar siempre a mi lado ante cualquier situación.

A mis hermanos Pablo Javier y Juan Antonio Vega Hernández por su apoyo incondicional.

A mi mejor amiga Berenice Torres por caminar conmigo a lo largo de la carrera universitaria, por estar siempre para mí.

Sobre todo, a mi hija Melina Elizabeth Anguiano Vega, por adaptarse al cambio, por dormir temprano para que mamá pueda concluir su licenciatura, por ser mi mayor motivación para salir adelante.

## Índice

---

Resumen .....	4
I. Introducción .....	6
II. Definición del problema.....	7
III. Hipótesis .....	9
IV. Justificación .....	10
V. Objetivos:.....	13
<b>5.1. General:</b> .....	13
<b>5.2 Específicos:</b> .....	13
<b>5.3 Productos previstos:</b> .....	14
<b>5.4 Beneficios esperados:</b> .....	14
VI. Material y Método. ....	15
<b>6.1 Tipo de estudio</b> .....	15
<b>6.2 Material de investigación</b> .....	15
<b>6.3 Definición de la población</b> .....	15
<b>6.4 Muestra</b> .....	15
<b>6.5 Criterios de inclusión:</b> .....	16
<b>6.6 Criterios de exclusión:</b> .....	16
<b>6.7 Criterios de eliminación</b> .....	16
<b>6.8 Definición de variables:</b> .....	17
<b>6.9 Selección de fuentes:</b> .....	20
<b>6.10 Prueba piloto:</b> .....	20
<b>6.11 Definición del plan de procesamiento y presentación de la información:</b>	20
VII. Organización y administración de la investigación. ....	21
<b>7.1 Programa de trabajo:</b> .....	21
<b>7.2 Recursos</b> .....	<b>22</b>
<b>7.3 Facilidades locales:</b> .....	23
<b>7.4 Difusión:</b> .....	23
<b>7.5 Declaración de ética y bioseguridad:</b> .....	23
VIII. Marco teórico .....	24

<b>8.1 Capítulo 1 Antecedentes Históricos .....</b>	<b>24</b>
<b>8.2 Capítulo 2 Anatomía mamaria y productos secretores. ....</b>	<b>25</b>
<b>8.3 Capítulo 3 Lactogénesis .....</b>	<b>26</b>
<b>8.4 Capítulo 4 Lactancia materna.....</b>	<b>28</b>
<b>8.5 Capítulo 5 Lactancia Materna Exclusiva (LME) .....</b>	<b>29</b>
<b>8.6 Capítulo 6 Contraindicación en lactancia materna .....</b>	<b>30</b>
<b>8.7 Capítulo 7 Lactancia materna y salud mental.....</b>	<b>31</b>
<b>8.8 Capítulo 8 Lactancia materna y trabajo.....</b>	<b>34</b>
<b>8.9 Capítulo 9 Estrategia Nacional de Lactancia Materna 2014 – 2018.....</b>	<b>35</b>
<b>8.10 Capítulo 10 Lactancia materna como derecho. ....</b>	<b>37</b>
<b>8.11 Capítulo 11 PROYECTO DE Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-050-SSA2-2018, Para el fomento, protección y apoyo a la lactancia materna.....</b>	<b>40</b>
IX. Resultados.....	43
X. Discusión .....	52
XI. Conclusión .....	54
XII. Bibliografía.....	56
XIII. Anexos.....	58

## **Resumen**

---

De acuerdo a datos otorgados por el Instituto Nacional de Estadística, Geografía (INEGI), en nuestro país residen actualmente 48.6 millones de mujeres de 15 años y más, de las cuales 72.4% son madres, un equivalente a 35.2 millones

En cuanto a madres trabajadoras, hay 15 millones 785 mil en el país, que representan 72.9% de la población femenina económicamente activa en el país

El mayor incremento es reflejado en madres que tienen de uno a dos hijos, que pasaron de 6 millones en el cuarto trimestre de 2010 a 8.1 millones al cierre de 2018.

Por su parte, las trabajadoras con tres o hasta cinco hijos pasaron de ser 5 millones a 6.3 millones en el mismo lapso, mientras que aquellas con seis hijos o más disminuyeron marginalmente de 1.2 millones a un millón.

### **Objetivo**

Identificar como se ven afectadas las madres que se encuentran en combinación de lactancia y trabajo

### **Metodología**

El presente estudio es de tipo cualitativo, observacional, retrolectivo, transversal, no comparativo donde se realizó a 15 mujeres entre un rango de edad de 18 – 30 años que se encuentran laborando y hayan lactando durante los últimos dos años, a partir de una encuesta descriptiva realizada en *Forms Google*, y una vez obtenidos los datos se analizaron de manera digital en *Excel Office 2019*, para crear una base de datos y obtener resultados de lo aplicado.

## **Resultados**

Entre la edad de 18 – 20 no existían datos que validar de acuerdo a la encuesta, en su mayoría las madres encuestadas con un 39% son casadas, con niveles académicos superiores a secundaria, estas misma se representa con 33% preparatoria y un 47% de universidad, solamente un 7% de estas tiene una cantidad mayor a 3 hijos mientras que el otro 57% tiene entre 1 a 2 hijos. La información que obtuvieron las madres sobre la lactancia materna fue al egreso de su estancia hospitalaria, se cuestionó cual es la causa principal para el destete temprano de la lactancia materna, donde respondieron que el trabajo es el primer factor. El 41% de estas mujeres que laboran amamantan de 6 – 12 meses. La mejor opción para combinar el trabajo con la vida diaria de ser madre fue realizar un banco de leche materna en casa, ya que se vieron afectadas con un 72% emocionalmente, esto es por el regreso de la licencia de maternidad al trabajo.

Cabe resaltar que el 74% de ellas sabe que es un derecho la extracción de leche materna de una forma segura dentro del trabajo mientras que otro 26% no tiene opción de elegir entre trabajar y amamantar.

## **Conclusión**

La lactancia materna no debería ser una opción ante una situación laboral, debe ser un proceso de forma amigable, y ver que esto no es un problema sino la creación de un vínculo bien establecido entre madre e hijo.

1. González S. Lactancia materna: qué dice la ley al respecto en México [Internet]. Ediciones EL PAÍS S.L. 2023 [citado el 5 de enero de 2024]. Disponible en: <https://elpais.com/mexico/2023-08-01/lactancia-materna-que-dice-la-ley-al-respecto-en-mexico.html>

## **I. Introducción**

---

*“Las mujeres hemos conciliado nuestra vida familiar, personal y laboral para insertarnos en el espacio público de trabajo”*

- *Anónimo*

La presente investigación se realizó para mostrar la importancia que tiene la lactancia materna en aquellas mujeres que se encuentran aun lactando y laborando.

La lactancia materna exclusiva para algunas mujeres trabajadoras no se considera una opción por motivos de tiempo, cuestiones personales, no obtener un lugar apropiado o en condiciones para la extracción segura dentro del trabajo, etc.

En su mayoría de las mujeres tiene que realizar un destete temprano de leche materna, pero ¿De qué manera afecta a las mujeres? La salud mental de la madre juega un papel importante para mejorar la producción de leche materna. Esto también mejora el vínculo del binomio. A su vez aquí daré a conocer los derechos que se tienen como mujer a la hora de amamantar dentro de una estancia laboral.

## **II. Definición del problema.**

---

De acuerdo a la UNICEF “en el año 2018, la tasa de lactancia materna exclusiva (LME) en los primeros seis meses aumento de 14.4% a 28.6% a nivel nacional y de 18.5% a 37.4% en zona rural. Aun así, México tiene uno de los porcentajes de lactancia más bajos en todo el mundo.”

La lactancia materna es uno de los mejores alimentos que el ser humano puede recibir durante los primeros años de vida para mejorar la capacidad y el desarrollo del recién nacido, así como también favorecer y obtener beneficios para la madre.

A pesar de los muchos beneficios de la lactancia materna, pocas madres amamantan durante el tiempo recomendado. Las principales organizaciones de salud, incluida la Organización Mundial de la Salud, recomiendan la lactancia materna exclusiva para los primeros 6 meses de vida de un menor.

Sabemos que es una realidad que después del término de la licencia de maternidad deben regresar al trabajo, pero realmente que es lo que sucede con la lactancia.

La salud mental de las madres se ve afectada, hablando del sentido emocional y por pensar que sucederá después con su lactancia, el contar con un lugar seguro para la extracción de esta de una forma segura, de tal manera que siga aportando los nutrientes que necesita el menor.

2. Lactancia y trabajo [Internet]. Unicef.org. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-y-trabajo>

***¿Qué impacto tiene en la salud mental en las madres trabajadoras durante su lactancia materna?***

### **III. Hipótesis**

---

H<sup>1</sup> Las mujeres que ofrecen lactancia materna tienen menor probabilidad de padecer alguna enfermedad mental.

H<sup>2</sup> Las madres que alimentan con seno materno favorecen el ahorro familiar al no tener que gastar en sucedáneos de la leche materna, en utensilios para prepararla y en gastos de atención médica para él bebe.

H<sup>3</sup> La lactancia materna mejora sustancialmente la salud de madre e hijo/a, reduciendo la ocurrencia de enfermedades en el primer año.

H<sup>4</sup> Las madres trabajadoras que lactan reducen el riesgo de ausentismo, lo que se traduce en menos faltas en el trabajo.

#### **IV. Justificación**

---

La presente investigación se enfoca en la importancia que muestra el tema sobre la lactancia materna, abarcando desde un punto de vista aquellas situaciones o el impacto que crea en la salud mental materna de las madres que se encuentran trabajando, ya que, en la mayoría de los casos las mujeres que se ven en esta situación tienden a optar por un abandono de alimentación materna al verse entre la elección de trabajar o amamantar a sus hijos.

Este trabajo permite mostrar aquellas situaciones por las cuales las madres se ven comprometidas a pasar, ya que en muchos de los casos el lactar no es una opción.

Además, se mostrarán herramientas para generar un aumento de concientización en las madres trabajadoras y en las empresas, instituciones y organizaciones de la sociedad.

Es de suma relevancia que las mujeres tengan el conocimiento sobre los derechos y leyes que como mamás les corresponde de tal manera que el trabajo no necesariamente tenga que ser un factor negativo para incluir la lactancia materna.

La lactancia materna tiene como beneficios inmediatos y futuros en la salud del binomio madre – hijo o hija. Por un lado, proporciona el contenido de nutrientes fundamentales para el desarrollo del bebe. Por otro lado, proporciona beneficios en el área cognitiva al contribuir en el desarrollo de su cerebro y el desarrollo psicológico, al establecer lazos afectivos con su madre. En forma paralela tiene efectos positivos en la economía de las empresas, instituciones y organizaciones de la sociedad.

#### ***Criterios de magnitud***

Aunque la tasa de lactancia materna (LME) en México ha incrementado en los últimos años, el país sigue teniendo uno de los porcentajes más bajos del mundo. De acuerdo a estadísticas del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), solo el 28.6% de los menores de seis meses consume leche materna en su totalidad, mientras que el 43% de los menores de un año es alimentado con fórmula.

En muchos casos, esto se debe al complicado panorama que enfrentan las madres mexicanas, en elegir entre regresar a trabajar o seguir amamantando. Por su contexto social, la mayoría no puede considerar la lactancia materna exclusiva como una opción.

Es por ello que en la primera semana de agosto se lleva a cabo la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2023, con la finalidad de buscar información y mejorar la colaboración y el apoyo a la lactancia en los espacios de trabajo.

### ***Trascendencia***

La mujer trabajadora puede enfrentar desafíos, pero, con el apoyo adecuado, la planificación y la organización, es posible combinar la maternidad con el trabajo de forma exitosa. Las empresas pueden jugar un papel fundamental al implementar políticas de apoyo y flexibilidad que permitan a las madres trabajadoras disfrutar de su experiencia única sin que afecte el desempeño laboral. Con el apoyo y con el cuidado necesario, la mujer trabajadora puede ser una madre comprometida y una profesional exitosa, equilibrando ambas facetas de su vida.

La promoción de la lactancia materna tiene beneficios para las empresas, las mamás y los bebés y es por ello que una lactancia exitosa no depende solamente de las mujeres, sino del estímulo, apoyo y protección de toda la sociedad, incluyendo a los miembros de familia, el gobierno, profesionales de la salud y los empleadores.

### ***Vulnerabilidad***

La nutrición en los primeros seis meses de vida de un bebé puede definir su salud en los próximos años. Especialistas del sector afirman que los niños que son alimentados con leche materna tienen menos riesgo de padecer diabetes tipo 2 y leucemia. Además, la lactancia materna protege contra el síndrome de muerte súbita del lactante hasta un 60%. Otro factor importante es el apego entre el binomio madre e hijo/a.

En México las mamás que trabajan tienen que dejar a sus bebés a muy temprana edad por la fecha límite de la incapacidad por maternidad – aproximadamente seis o siete semanas después del parto – por lo que la lactancia puede ser una forma de seguir fomentando esta conexión, aunque más adelante sea necesario introducir alimentos complementarios.

### ***Factibilidad***

La factibilidad de la lactancia materna hasta los dos años en el ámbito laboral es posible, pero requiere el compromiso de tanto del lugar de trabajo como de la madre trabajadora. Las empresas pueden contribuir al bienestar de sus colaboradores al implementar políticas y programas de apoyo a la lactancia, como la creación de espacios adecuados para amamantar o la extracción segura de leche y la flexibilidad en los horarios de trabajo para permitir pausas para la lactancia. Así mismo, el apoyo emocional y la comprensión de los líderes y compañeros de trabajo son fundamentales para que la madre trabajadora se sienta respaldada en su decisión de continuar con la lactancia materna.

3. Ecuador F. Equilibrando la maternidad y el trabajo: la lactancia materna [Internet]. LinkedIn.com. 2023 [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://es.linkedin.com/pulse/equilibrando-la-maternidad-y-el-trabajo-lactancia-materna-ecuador>

## **V. Objetivos:**

---

### **5.1. General:**

Describir las condiciones que experimentan sobre la salud mental aquellas mujeres que están en proceso de lactancia materna y trabajando en alguna empresa, institución u organización social en la ciudad de León, Guanajuato 2023.

### **5.2 Específicos:**

- Realizar a las madres trabajadoras encuestas digitales para determinar el impacto que han tenido durante su lactancia materna mientras trabajan.
- Analizar los factores más predominantes que tienen las madres para dejar su lactancia materna.
- Describir los derechos que como mujeres debemos de tener en el ámbito laboral.

### **5.3 Productos previstos:**

- (i) Elaboración de tesis
- (ii) Presentación en modalidad de titulación
- (iii) Eventual publicación.

### **5.4 Beneficios esperados:**

La finalidad de esta investigación es abordar la importancia que lleva la lactancia materna en el ámbito laboral y observar las situaciones por las que pasa una mujer en su proceso de amamantamiento, sobre todo cuanto se ve expuesto un destete temprano por circunstancias fuera del alcance de mamá.

## **VI. *Material y Método.***

---

### **6.1 Tipo de estudio**

Cualitativo

Observacional, retrolectivo, transversal, no comparativo, encuesta descriptiva

### **6.2 Material de investigación**

Humano

### **6.3 Definición de la población**

Madres trabajadoras de un rango de edad entre 18 – 30 años, que se encuentren lactando o lo haya hecho durante los dos últimos años.

### **6.4 Muestra**

15 madres trabajadoras de un rango de edad entre 18 – 30 años, que se encuentren lactando o lo haya hecho durante los dos últimos años y radiquen dentro de León, Guanajuato.

### **6.5 Criterios de inclusión:**

- Mujeres que han lactando durante los dos últimos años
- Mujeres que están lactando
- Mujeres que han tenido al menos un hijo
- Mujeres entre un rango de edad de 18 – 30 años
- Mujeres que trabajan en alguna empresa, institución u organización social.
- Mujeres que radiquen en León, Guanajuato.

### **6.6 Criterios de exclusión:**

- Mujeres puérperas con estricta contraindicación de lactar (madre con toxicomanía)
- Madres que no han lactado

### **6.7 Criterios de eliminación**

- Mujeres que no han estado embarazadas
- Mujeres que no trabajan
- Mujeres que no radiquen a León, Guanajuato.

### 6.8 Definición de variables:

Nombre	Definición	Tipo	Escala	Indicador	Índice	Reactivo	Fuente
<b>Edad</b>	Tiempo en años que la persona ha vivido desde su nacimiento hasta el momento que se realiza la entrevista.	Cuantitativa	Razón	Años cumplidos	18 – 30 años	¿Cuál es su edad?	Formato de identificación (anexo)
<b>Estado civil</b>	Situación en base a las leyes y costumbres matrimoniales.	Cualitativa	Nominal Politémica	estado civil actual	* Soltera * Casada * Viuda * Divorciada * Unión libre	¿Cuál es su Estado civil?	Formato de identificación (anexo)
<b>Nivel educativo</b>	Nivel educativo reportado por las usuarias.	Cualitativa	Ordinal	Grado de estudio máximo alcanzado por el estudiante	* Primaria * Secundaria * Preparatoria * Universidad * Especialidad	¿Cuál es su nivel escolar?	Formato de identificación (anexo)

<b>Procedencia</b>	Origen, principio de donde nace o se radica.	Cualitativa	Razón	Lugar donde radica	León Guanajuato	¿Lugar de nacimiento?	Formato de identificación (anexo)
<b>Número de hijos</b>	Numero embarazos que ha tenido una mujer a término.	Cuantitativa	Razón	Número de hijos	1 – 3 hijos	¿Cuántos hijos tiene?	Formato de identificación (anexo)
<b>Lactancia materna</b>	forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno.	Cualitativa	Razón	Lactancia durante los últimos dos años o actualmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	¿Actualmente se encuentra lactando?	Formato de identificación (anexo)
<b>Complicaciones de la lactancia materna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Congestión mamaria</li> <li>* Dolor en los pezones</li> <li>* Conductos de leche obstruidos</li> <li>* mastitis y ansiedad entre otros.</li> </ul>	Cualitativa	Razón	Complicaciones que sufrió durante su lactancia materna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	¿Tuvo alguna complicación durante su lactancia materna?	Formato de identificación (anexo)

<b>Lactario</b>	Espacio de uso exclusivo, especialmente acondicionado, digno e higiénico para que las mujeres amamenten o extraigan leche materna durante horario de trabajo.	Cualitativa	Razón	Extracción de leche materna de manera segura dentro del trabajo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sí</li> <li>• No</li> </ul>	¿Usted sabe lo que es un lactario?	Formato de identificación (anexo)
-----------------	---	-------------	-------	---	--	------------------------------------	-----------------------------------

## **6.9 Selección de fuentes:**

- Internet
- Libros
- Artículos de investigación

## **6.10 Prueba piloto:**

En serie.

## **6.11 Definición del plan de procesamiento y presentación de la información:**

El presente trabajo se basó en encuestas digitales estas mismas realizadas en la plataforma *Forms Google*, así mismo, los datos obtenidos de cada uno de ellas se analizó dentro de la misma aplicación, para después realizar un vaciamiento de resultados dentro *Excel Office 2019*. Una vez teniendo los resultados, realice la filtración de cada una de las respuestas por las encuestadas. Las gráficas se realizaron dentro de *Word Office 2019*. Para después analizar cada uno de ellos porcentajes obtenidos.

## VII. Organización y administración de la investigación.

---

### 7.1 Programa de trabajo:

#### 7.1.1 Calendario.

	Mes			
Actividad	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
Recopilación de Bibliografía	27			
Elaboración del protocolo		3 y 4		
Adquisición de equipo		10 y 11		
Diseño de Instrumentos		17 y 18		
Prueba piloto		24		
Recolección de datos			1 y 2	
Codificación y captura de datos			8 y 9	
Proceso de datos			15 y 16	
Análisis			22 y 23	
Publicación				26

## 7.2 Recursos

	Tipo	Precio por hora o por unidad	Cantidad	\$ Total	Subtotal
<b>Materiales</b>					
	Equipo de Cómputo Lenovo	\$8,000	1	\$8,000	
	Impresora	\$1,200	1	\$1,200	
	Cartuchos	\$100	4	\$400	
	Software	\$1,230	1	\$1,230	
	Encuestas impresas	\$5.0	15	\$75	
	Plumas	\$10	5	\$50	
	Libreta	\$60.0	1	\$60	
<b>Subtotal</b>					
<b>De información</b>					<b>\$11.015,00</b>
	Acceso a internet (mensual)	\$195	4	\$680	
	Transporte (Gasolina)	\$150	6	\$900	
	Transporte (Camiones)	\$13	8	\$104	
<b>Subtotal</b>					
					<b>\$1.684,00</b>

### **7.3 Facilidades locales:**

Mujeres que tienen empleo dentro de una empresa, institución, fabrica o taller.

### **7.4 Difusión:**

Abierta.

### **7.5 Declaración de ética y bioseguridad:**

Este estudio tiene un riesgo I de acuerdo al establecido Título Segundo, Capítulo Primero, Artículo 17 de la Ley General de Salud en materia de salud y se garantiza la confidencialidad absoluta de la de la de los participantes.

Por su naturaleza (encuestas) no requiere necesariamente de consentimiento informado por escrito, solo la aceptación tácita de contestarla la encuesta.

La investigación se apega a la Ley General de Salud en su Título Segundo, Capítulo Primero, Artículos: 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23; Capitulo Cuarto, Artículos: 43, 44, 50. Se protegerá la privacidad del sujeto de investigación al no ser revelado el nombre o cualquier otro dato de identificación, al no ser relevantes en el desarrollo de la investigación ni en los resultados.

La asignación de los individuos fue imparcial y por mera disponibilidad. El estudio está catalogado como “investigación de riesgo mínimo” al ser una encuesta, sin la necesidad de realizar algún procedimiento que pudiera afectar la integridad física, mental o emocional del paciente.

No se manejarán químicos, formas de energía o material biológico que pudiera representar algún riesgo para los sujetos de investigación, los investigadores y/o sus familias y el entorno, por lo que no conlleva ningún riesgo de bioseguridad.

## **VIII. Marco teórico**

---

### **8.1 Capítulo 1 Antecedentes Históricos**

La leche materna ha sido durante toda la existencia del ser humano el único alimento que el recién nacido y el lactante menor podían recibir para sobrevivir. Es un proceso biológico y actividad cultural, que afectara a las mujeres dependiendo, entre otros factores, creencias, clase social, etnia, región donde viva y el acceso que haya tenido a la educación.

4. Eduardo HG. Geneología Històrica de la Lactancia Materna. U. CR, editor. Revista Semestral No 15 [Internet]. Septiembre 2008 - Marzo 2009;No. 15. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2745761.pdf>

## 8.2 Capítulo 2 Anatomía mamaria y productos secretores.

Según el *Williams Obstetricia 26<sup>a</sup> Edición*, cada glándula mamaria o seno maduro este compuesto por 15 a 25 lóbulos, así mismo se encuentran separados uno de otro. Cada lóbulo consta de varios lóbulos, a su vez se encuentran compuestos por alveolos.

Cada alveolo esta provisto de un pequeño conducto que se une a otros con la finalidad de formar un único conducto mas grande y crear lactíferas. Estas tienen la función junto con lo lóbulos de abrir por separado en el pezón, donde se pueden ver como orificios pequeños pero distintos, el epitelio sintetiza los distintos componentes de la leche.

Después del parto los senos comienzan a secretar calostro, mostrándose como un líquido de color amarillo intenso, generalmente se puede observar mas a partir del 2do día posparto. A comparación de la leche madura, el calostro es rico en componentes inmunológicos y contiene más minerales y aminoácidos. También tiene mayor contenido de proteínas. La secreción persiste durante 5 a 14 días, con una conversión a leche madura a partir de la 4ta y 6ta semana.

El **calostro** contiene inmunoglobulina A (IgA) ofreciendo al recién nacido protección contra patógenos entéricos.

El calostro y la leche incluyen:

- **Macrófagos:** Glóbulos blancos que rodean microorganismos y los destruye, extrae células muertas y estimula la acción de otras células del sistema inmunitario.
- **Linfocitos:** Células que se encuentran en el sistema inmunitario
- **Lactoferrina:** es una glicoproteína que tiene la capacidad de unir hierro
- **Lactoperaxidasa:** es secretora de las glándulas mamarias y mucosas salivales que funciona como un agente microbiano
- **Lisozimas:** enzima multifuncional que sirve como molécula de inmunidad innata.

Una madre lactante produce más de 600 mililitros de leche diariamente. La leche madura es un proceso dinámico al incluir en ella grasas, proteínas, carbohidratos, factores bioactivos, minerales, vitaminas, hormonas y muchos productos celulares.

5. Gary Cunningham DR. *Williams OBSTETRICS*. Nueva York, NY, Estados Unidos de América: McGraw-Hill; 2022.

### 8.3 Capítulo 3 Lactogénesis

La lactogénesis es el inicio de la producción de lactosa y consiste en un periodo de transición caracterizado por cambios, los cuales ocurren en el epitelio mamario necesarios para después ser la glándula mamaria al comienzo del embarazo cambian de un estado no lactante (no secretorio) a lactante (secretorio).

Hartmann, Fleet y colegas. Dividieron la lactogénesis en dos etapas.

Este proceso conlleva dos fases

#### **1) Fase de activación secretoria o lactogénesis I:**

Ocurre aproximadamente a mitad del embarazo, cuando la glándula se diferencia lo suficiente como para secretar pequeñas cantidades de componentes específicos de la leche, tales como, caseína y la lactosa. Una vez alcanzada la etapa I ocurre la diferenciación celular y enzimática, surge la lactogénesis. El calostro contiene concentraciones relativamente altas de sodio; cloruro; y sustancias que se encargan de proteger, como inmunoglobulinas y lactoferrina (glicoproteína que contiene propiedades antimicrobianas, estimula acción del organismo frente a diversas bacterias, virus y parásitos). La caseína no se encuentra y la concentración de lactosa es baja.

#### **2) Fase de activación secretoria o lactogénesis II: secreción copiosa de leche**

Es inicio de la secreción de leche asociada con el parto. En los seres humanos la progesterona no disminuye antes del parto, pero disminuye aproximadamente 10 veces durante los primeros 4 días después del nacimiento

Los cambios de la composición o fases de la leche materna ocurren después del parto, a lo largo del curso de la lactancia

Durante el embarazo, los fetos se nutren del suministro de sangre al útero; esta fuente de nutrientes es reemplazada por leche de la glándula mamaria después del parto.

Las hormonas del embarazo tienen dos funciones específicas

- 1) Mantener y promover el embarazo
- 2) Producir un epitelio mamario desarrollado que está preparado para secretar leche, pero no lo hace

En algunos casos la lactogénesis puede ser retardada, esta se da por condiciones patológicas maternas, tales como, retención placentaria, cesárea, diabetes y estrés durante el parto.

### ***Fases de la lactancia materna***

- **Mamogénesis:** Crecimiento y desarrollo de la glándula mamaria
- **Lactogénesis:** secreción láctea dada por la hormona específica PROLACTINA
- **Lactopoyesis:** Mantenimiento y transporte activo de la secreción láctea

6. Neville MC, Morton J, Umemura S. Lactogenesis. *Pediatr Clin North Am* [Internet]. 2001;48(1):35–52. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031395505702844>

#### **8.4 Capítulo 4 Lactancia materna.**

Según la UNICEF y la OMS (Organización Mundial de la Salud) La lactancia materna les proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. Estas mismas recomiendan que se mantenga durante los primeros seis meses de vida y se sugiere que esta inicie en la primera hora de vida después del parto, otorgando a libre demanda y evitando el uso de fórmulas infantiles

La OMS (Organización mundial de la Salud) y UNICEF recomiendan que la leche materna sea el alimento exclusivo de las personas recién nacidas hasta los 6 meses de edad, y que hasta los 2 años se alimenten con una combinación de la misma con alimentos adecuados y nutritivos para su edad.

7. Lactancia materna [Internet]. Unicef.org. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>

## 8.5 Capítulo 5 Lactancia Materna Exclusiva (LME)

Es aquella alimentación que consiste en que él bebe solo reciba exclusivamente leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido.

De acuerdo al artículo de la UNICEF en su publicación sobre lactancia materna “En México solamente 1 de cada 3 recién nacidos son alimentados exclusivamente con leche materna hasta los 6 meses.” Muchos reciben alimentos o líquidos adicionales desde su primer mes de vida como formulas, leche de otro animal y bebidas azucaradas.

La leche materna proporciona a niñas y niños los nutrientes e hidratación necesaria, además de dar beneficios emocionales psicológicos y emocionales tanto al binomio, ayuda a evitar gastos adicionales en formulas, biberones, así como también en consultas médicas y medicamentos.

La lactancia materna es lo mejor para un recién nacido, es una clasificada como una fuente de alimento natural, esta contiene:

- Cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- Proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los recién nacidos necesitan
- Anticuerpos que ayudan a evitar enfermedades recurrentes.

8. INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA. Lactancia Materna Exclusiva. 2022;

Disponible en: <https://perinato.wixsite.com/lactanciainper/lactanciamaternaexclusiva>

## 8.6 Capítulo 6 Contraindicación en lactancia materna

Existen causas medicamente justificadas para limitar o en su caso evitar permanentemente la alimentación de un recién nacido con leche materna.

- Madres infectadas por el VIH se contraindica la lactancia materna si se garantiza con formula exclusiva durante los primeros 6 meses de vida y hasta el año complementarlo con otros alimentos adecuados para la edad.
- Madres con adicción a drogas
- Hepatitis C aguda

9. INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA. MANUAL Riesgo de la alimentación con la leche de fórmula para el bebé. 2017;4. Disponible en: [https://fcbf14d3-a80f-4b83-bc0f-b676417c5e53.filesusr.com/ugd/f41387\\_405f1b6b5a4b4070a3d310af424919a3.pdf](https://fcbf14d3-a80f-4b83-bc0f-b676417c5e53.filesusr.com/ugd/f41387_405f1b6b5a4b4070a3d310af424919a3.pdf)

## 8.7 Capítulo 7 Lactancia materna y salud mental

Estudios revelan que la lactancia materna protege la salud mental materna, ya que las hormonas que se segregan cuando se da el pecho son justamente las encargadas de disminuir el estrés. Propician el contacto estrecho, la respuesta sensible y las conductas de maternales que se va ir desarrollando en la relación con él bebe.

Una mama que da el pecho tiene un sentimiento de autoeficacia, se siente bien con esa función; por eso muchas veces cuando se presentan lactancias difíciles, no poder dar de mama a su bebe porque este nació con alguna dificultad o la madre tiene alguna contraindicación a la lactancia o perciben que no tiene mucha leche, se frustran, se angustian y rápidamente se presenta un riesgo de pérdida de una lactancia. Lo importante es entender que en la etapa inicial perinatal – embarazo, parto y posparto – la salud mental materna debe ser evaluada desde una mirada ecosistémica:

### ***Factores individuales:***

- Historia personal
- Psicológicos y biológicos
- Etapa del ciclo vital

### ***Factores familiares:***

- Situación de pareja, hijos
- Red familiar

### ***Factores sociales y culturales:***

- Comunidad
- Trabajo
- Equipo de salud
- Políticas publicas
- Historicidad del contexto van a marcar como transita la mujer este periodo de su vida.

Por esto, nos convoca desromantizar a maternidad, muchas veces la cultura transmite el mensaje del embarazo, parto y posparto felices, sin dificultades. Pero es una etapa de vulnerabilidad de la salud mental materna con riesgo al desarrollo de trastornos mentales perinatales.

### *¿Qué es esperable?*

Es habitual la presencia de sentimientos ambivalentes, contradictorios, cansancio, falta de sueño, dificultad para adaptarse a la nueva situación, la mujer necesita contar, relatar lo que está transmitiendo, pero a la vez hay cierto temor de compartir sus pensamientos y emociones, por vergüenza, lo que puedan pensar de ella.

Hablemos de la maternidad en plural porque todas son distintas y de maternidades reales, cada una es única y singular. Se puede presentar cuadros de depresión, ansiedad y estrés, de una manera muy particular, distinta a otras etapas de la vida. Comento la Lic. Jennifer Waldheim de Arizu integrante del Servicio de Salud Mental

La prevalencia de trastornos afectivos en la etapa perinatal se puede clasificar en tristezas posparto o blues materno que se presentan en 8 de cada 10 mujeres. Muchas veces esta sintomatología es confundida con depresión posparto, sin embargo, suele ser leve, banal y transitoria. Se describe como la sensación de estar triste, desganada, de no estar disfrutando del bebé y del momento que está viviendo, hay momentos de alegría, pero también de preocupación.

El camino no es fácil, el acercamiento a estas mamás es un trabajo que todos vamos entendiendo de manera sensible, para que en esta etapa de vulnerabilidad puedan recibir el acompañamiento y la consejería necesaria.

Por ejemplo, si una mama asiste a extraerse la leche a un lactario, se busca que pueda sentirse cuidada para que pueda continuar su producción de leche, de tal manera esta misma se conserva en un lugar adecuado con estrictas normas de calidad y seguridad y que la misma es proporcionada por el medio indicado por la situación clínica de su bebé, en caso de no poder amamantarlo directamente.

10. de Mendoza PG. Lactancia materna y su implicancia en la salud mental. 04 de Febrero 2021; Disponible en: <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/la-lactancia-materna-y-su-implicancia-en-la-salud-mental/>

## 8.8 Capítulo 8 Lactancia materna y trabajo

El apoyo para que las madres trabajadoras amamenten puede ahorrar a los empleadores dinero a 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.

El implementar una política de apoyo a la lactancia materna dentro del lugar de trabajo es rentable y algunos de los beneficios son:

- Retención del talento ya que ofrece un programa de lactancia en el lugar de trabajo ayuda a mantener una fuerza laboral estable reduciendo la rotación de trabajadores.
- Incremento en la productividad por la disminución en la tasa de ausentismo
- Aumento en la tasa de retorno al trabajo después del parto ya que es más probable que las trabajadoras que desean amamantar vuelven a un lugar de trabajo donde exista un ambiente que apoye la lactancia materna
- Mayor compromiso de las colaboradoras y satisfacción laboral
- Mejora la reputación de la empresa porque refleja su inversión en el bienestar de sus trabajadoras y sus familias.

11. Lactancia y trabajo [Internet]. Unicef.org. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-y-trabajo>

## 8.9 Capítulo 9 Estrategia Nacional de Lactancia Materna 2014 – 2018

La Estrategia Nacional de Lactancia Materna (ENLM), surge de la necesidad de integrar acciones que se realizan en el país con el fin de proteger, promover y apoyar la práctica de la lactancia materna hasta los dos años de edad.

Es el resultado del trabajo interinstitucional e intersectorial, que incluye objetivos, actividades e indicadores, a todos los actores involucrados en la tarea de la promoción y protección de los derechos de las mujeres a amamantar y de las niñas y niños a recibir el mejor alimento: la leche humana.

La ENLM, tiene 5 objetivos específicos, entre los que se encuentra el trabajo coordinado interinstitucional, para desarrollar las acciones, la medición y evaluación de indicadores y para el seguimiento de los resultados;

- Fortalecer las capacidades institucionales, que contempla los beneficios de la lactancia materna, no solo para aquellos recién nacidos en hospitales amigos del niño y la niña.
- Reforzar las capacidades que permitan otorgar estos beneficios y reducir los riesgos de enfermedad y muerte de aquellas/os que nacen más vulnerables, como son las niñas y niños prematuros y/o de bajo peso, para quienes se ha considerado el funcionamiento en red de bancos de leche humana, que permitan alimentarlos con leche humana pasteurizada y el fomento de la técnica canguro que favorezca una pronta recuperación además de mejorar su estado de nutrición;
- Apoyar a las mujeres que trabajan fuera de casa para continuar la lactancia materna exclusiva los primeros seis meses y hasta los dos años de edad, aun cuando regresen de trabajar, impulsando la creación de salas de lactancia o lactarios institucionales y empresariales;

- Brindar protección y promoción de la lactancia en las unidades de primer nivel de atención, haciendo énfasis en aquellas unidades de salud con menor índice de desarrollo humano que completa la Cruzada Nacional contra el Hambre.
- Difusión y vigilancia de cumplimiento del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de leche humana, el uso correcto, racional y por indicación médica de esos productos son acciones fundamentales para evitar que se desaliente la práctica de la lactancia materna, con las implicaciones en la salud y en la economía del sector salud y las familias.

Todos estos objetivos están enfocados a la capacitación del personal de salud desde su formación académica hasta la capacitación continua de todos aquellos profesionales de la salud relacionados con la atención de los menores de dos años de edad.

12. de Salud S. Estrategia Nacional de Lactancia Materna 2014-2018 [Internet]. gob.mx. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/estrategia-nacional-de-lactancia-materna-2014-2018>

## **8.10 Capítulo 10 Lactancia materna como derecho.**

La lactancia materna es una decisión de las mujeres y un derecho de madres e infancia. Proteger y garantizar su ejercicio contribuirá a dar cumplimiento a instrumentos jurídicos y al bienestar de las personas.

### ***Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos:***

- Derecho de todas las personas a tener una alimentación nutritiva, suficiente y de calidad **-artículo 4.**
- Derecho de las trabajadoras en periodo de lactancia a tener dos descansos extraordinarios
- establece que las prestaciones de seguridad social preverán el disfrute de ayudas para la lactancia **-artículo 123, apartado A, fracción V y apartado B, fracción XI, inciso c.**

### ***Convención para la eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la mujer (CEDAW):***

- Obligación de los Estados de garantizar a las mujeres los servicios apropiados relacionados con el embarazo, el parto y el periodo posterior al parto y de asegurarles una nutrición adecuada durante el embarazo y lactancia **-artículo 12.2.**

***Convención Internacional sobre los Derechos del niño:***

- Obligación de los Estados para que la infancia goce del más alto grado de salud alcanzable y tenga alimentos nutritivos adecuados y la sociedad conozca las ventajas de la lactancia materna - **artículo 24.1 y 24.2, inciso c, e.**

***Ley General de Salud:***

- Obligación de las autoridades sanitarias de establecer acciones de orientación y vigilancia institucional, capacitación y fomento para la lactancia materna; incentivar que la leche materna sea alimento exclusivo en los primeros seis meses de vida y complementario hasta el segundo año de vida e impulsar instalación de lactarios en centros de trabajo -**artículo 64, fracción II.**

***Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia:***

- Constituye violencia laboral el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el periodo de lactancia previsto en la ley - **artículo 11.**

***Ley Federal del trabajo:***

- Derecho de las trabajadoras en periodo de lactancia hasta por el termino máximo de seis meses, a tener dos descansos extraordinarios, de treinta minutos cada uno, por jornada laboral, -cuando este no sea posible, se reducirá en una hora su jornada de trabajo- y a tener acceso en el espacio laboral a un lugar adecuado e higiénico para amamantar -**artículo 170, fracción IV.**

***Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado:***

- Derecho de las mujeres en periodo de lactancia a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno o bien, uno por día, de una hora para amamantar a sus hijos (sic) o para realizar la extracción manual de leche , en un lugar adecuado e higiénico que designe la institución o dependencia y a tener 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 avanzando el segundo año de edad – **artículo 28.**

***Acuerdo General del Plena del Consejo de la Judicatura Federal que establece las disposiciones en materia de actividad administrativa del propio Consejo, DOF, 02.01.2015***

- Derecho de todas las madres, biológicas y adoptivas, al periodo de lactancia, hasta que el recién nacido cumpla seis meses de edad, en los términos de lo señalado por la Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado; es decir, dos periodos durante el día, de media hora cada uno. Las madres podrán decidir cómo aplicar su derecho de una hora de lactancia diaria, pudiendo optar por entrar una hora más tarde, salir una hora más temprano o ampliar su horario de comida. Esta decisión deberá ser informada por escrito, tanto a su superior jerárquico como al área administrativa que corresponda – **artículo 236.**

13. de las mujeres y un derecho de madres e infancia. Proteger y garantizar su ejercicio contribuirá a dar cumplimiento a instrumentos jurídicos y al bienestar de las personas. LLM es UD. La lactancia materna como derecho [Internet]. Gob.mx. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.cjf.gob.mx/micrositios/DGDHIGvAI/resources/campanas/lactanciaMaternaComoDerecho.pdf>

## **8.11 Capítulo 11 PROYECTO DE Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-050-SSA2-2018, Para el fomento, protección y apoyo a la lactancia materna.**

La lactancia materna es la forma ideal de alimentar a lactantes y niños pequeños, ya que aporta los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres puedan amamantar, otorgar información correcta por el personal de salud y el apoyo de su familia, la comunidad y del sistema de salud, son fundamentales para mejorar esta práctica.

La Organización Mundial de la Salud recomienda mantener la lactancia materna hasta los 2 años de edad, siendo el único alimento que los lactantes deben de recibir durante los primeros 6 meses de vida, ya que sus beneficios han demostrado tener impacto en la reducción de la mortalidad infantil y ser una intervención costo efectiva en la prevención de enfermedades infecciones y alérgicas. Establecer acciones y criterios que favorezcan el apoyo a las mujeres para continuar la práctica de la lactancia materna hasta avanzado el segundo año de vida en sus sitios de trabajo, en los centros o estancias infantiles, así como la adecuada orientación del personal de salud, son intervenciones fundamentales que permitirán contribuir al mejor desarrollo de los hombres y mujeres del futuro, comenzando de manera universal con la mejor alternativa de nutrición infantil, la leche materna.

## **Glosario**

**Amamantamiento:** a la alimentación directa al pecho materno con un adecuado afianzamiento, agarre y succión

**Alimentación complementaria:** al proceso que inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño o niña, se recomienda a partir de los 6 meses de edad.

**Extracción:** a la técnica manual o mecánica para ayudar al vaciamiento del pecho de la mujer en periodo de lactancia

**Lactancia materna:** la alimentación del recién nacido o lactante con leche humana

**Lactancia Materna Exclusiva (LME):** la alimentación de las niñas o niños con leche humana como único alimento adicional a esta solo puede recibir solución de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos de vitaminas o minerales o medicamentos.

**Lactario:** espacio digno, privado e higiénico para la extracción y conservación de leche humana destinada a recién nacidos y/o lactantes

**Leche Humana:** la secreción producida por las glándulas mamarias de la mujer, para la alimentación del lactante.

**Promoción de la lactancia materna:** a fomentar acciones en la población para favorecer la práctica de la lactancia materna hasta los dos años

## **Disposiciones generales.**

5.1 El personal de salud de todos los establecimientos para la atención médica, del Sistema Nacional de Salud, debe promover y fomentar la práctica de la lactancia materna exclusiva (LME) durante los primeros 6 meses de vida del recién nacido y apoyar su mantenimiento hasta los dos años de edad.

5.2 En todos los establecimientos que proporcione atención a mujeres embarazadas, el personal de salud debe realizar examen de las mamas, otorgar información sobre los beneficios de la lactancia materna y los riesgos de uso de sucedáneos, así como favorecer el desarrollo de habilidades para el adecuado amamantamiento.

5.4 En todo establecimiento que proporcione atención a mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, el personal de salud debe realizar la búsqueda intencionada de los factores de riesgo que puedan ocasionar el abando de la lactancia y prevenirlos oportunamente.

5.5 En todo establecimiento que proporcione atención obstétrica, tomando en cuenta la condición sociocultural de la población, el personal debe aplicar criterios para favorecer la práctica de la LME, el alojamiento conjunto y la vigilancia del cumplimiento del CICSLM (Código Internacional de Comercialización de Sucédáneos de la Leche Materna)

5.6 En todo establecimiento que proporcione atención obstétrica, el personal de salud debe promover el inicio de la lactancia materna en la primera hora de vida y continuara a libre demanda y en forma exclusiva hasta el sexto mes de vida del recién nacido.

5.7 En todo establecimiento que proporcione atención obstétrica y/o menores de 2 años, el personal de salud debe evitar utilizar o recomendar el uso de chupón y/o biberón.

5.8 En todo establecimiento que proporcione atención a menores de 2 años, le personal de salud debe promover el inicio de

14. DOF - Diario Oficial de la Federación [Internet]. Gob.mx. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5521251&fecha=02/05/2018](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5521251&fecha=02/05/2018)

## **IX. Resultados**

---

A partir de las 15 encuestas digitales realizadas se obtuvieron los siguientes datos.

De acuerdo a la edad presentada es un rango entre 18 – 30 años, se encuentra de la siguiente manera:

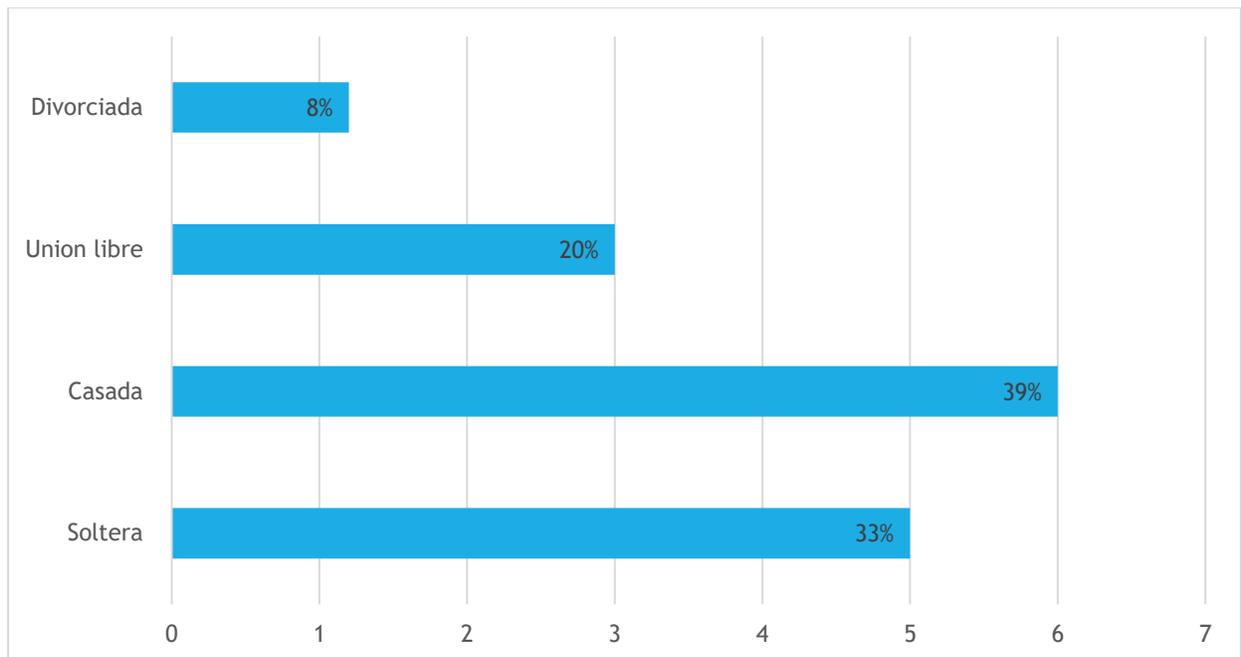
El conteo inicial sobre la medida de tendencia central es de 15 relacionado con el promedio de una media de 26.67, una moda de 30 y una representación de una mediana de 27.

De acuerdo a las medidas de dispersión existe un rango máximo dentro de la investigación de 30 y un valor mínimo del rango de 21, a su vez el rango que se presenta dentro de la investigación es de 9.

Las medidas de desviación media son de 2.36 y una varianza de muestra de 8.24, se representa por un coeficiente de variación de 0.11

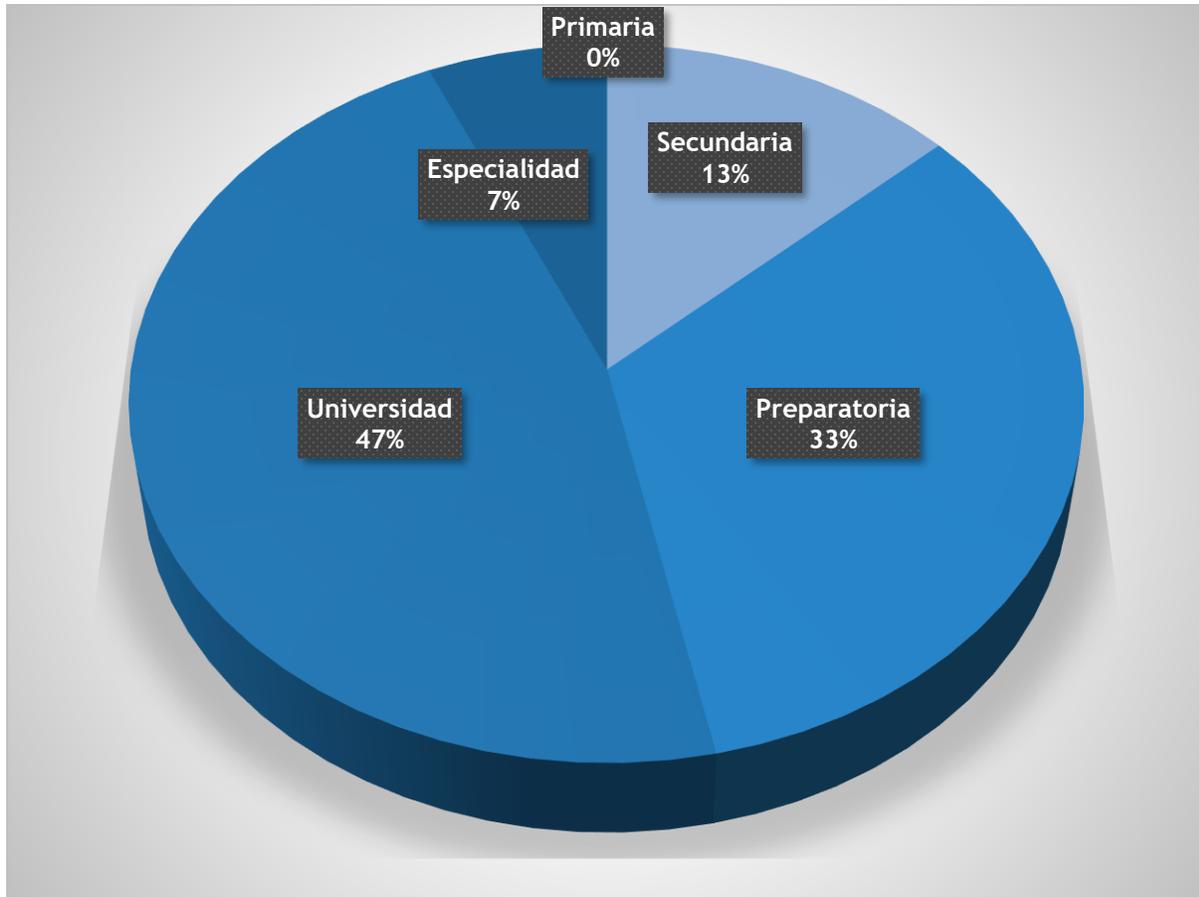
<i>Edad</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
21 años	1	7%
22 años	1	7%
24 años	1	7%
25 años	2	13%
26 años	2	13%
27 años	1	7%
28 años	2	13%
29 años	2	13%
30 años	3	20%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**Grafica 1. Estado civil**



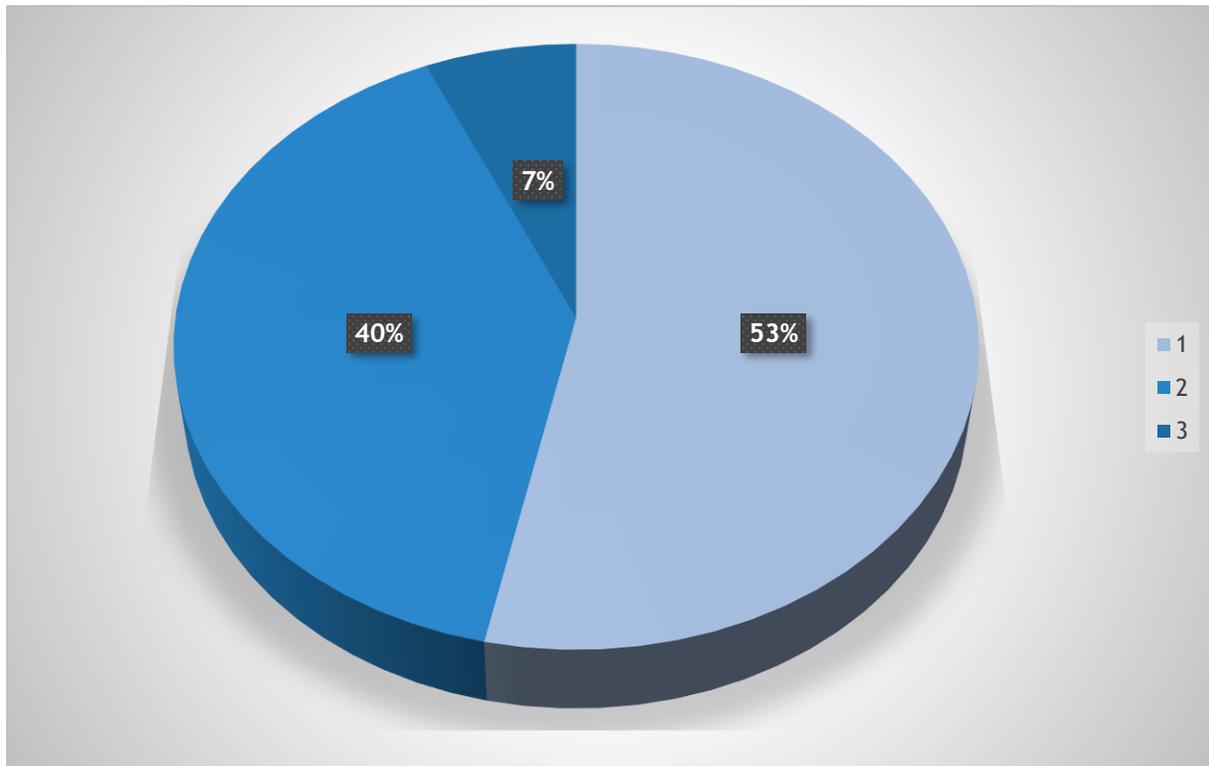
Tomando en cuenta el estado civil de las mujeres se relaciona que en su mayoría (6) con un porcentaje de 39% casadas, solteras (5) con un 33%, el 20% de estas mujeres se encuentran en unión libre (3), mientras que solamente el 8% de ellas se encuentra en situación de divorcio.

**Grafica 2. Nivel académico**



Escolaridad presentando las siguientes cifras solamente como punto de referencia primaria dando como resultado un 0%, secundaria (2) con un 13%; Preparatoria (5) 33%, en su mayoría se clasifican de las personas encuestadas con un nivel académico de Universidad (7) al 47% y 7% sobre la especialidad (1). La mención sobre los empleos en los que se encuentran es: ayudante médico (1), preliminar de pespunte (2), empleada doméstica (2), auxiliar administrativo (3), Comerciante (1), enfermería (1), supervisión de enfermería (1), ingeniería de calidad (1), ortodoncista (1), químico laboratorista (1) y operadora (1).

**Grafica 3. Número de hijos**



En su mayoría la cantidad de hijos relacionados con las mujeres que fueron encuestadas queda de la siguiente manera;

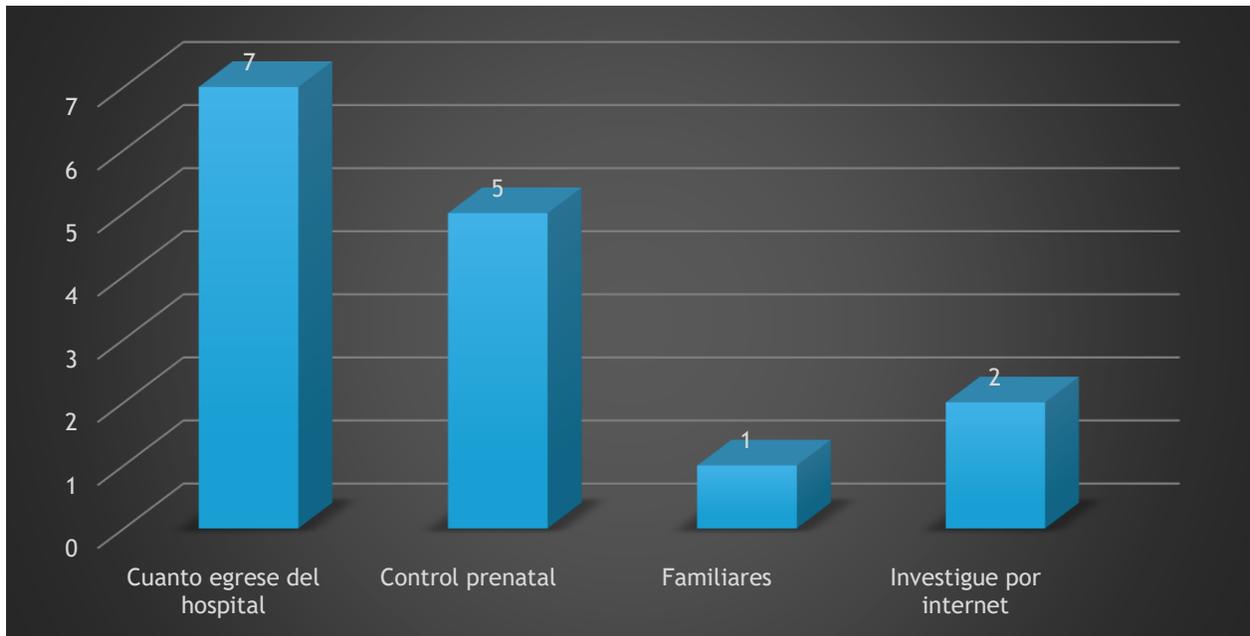
De acuerdo a la medida de tendencia central se valora un conteo de 15 con un promedio/media de 1.53, donde se muestra una moda de 1 al igual que la mediana.

Las medidas de dispersión se encuentran por muestra un rango máximo de 3 y con un rango mínimo de 1, el rango en su totalidad está representado por 2.

En su mayoría saben a lo que se refiere el proceso de la lactancia materna algunas de las palabras claves que pude encontrar dentro de las respuestas son; alimentación al recién nacido, periodo limite durante los primeros 6 meses, beneficios en la salud de la madre e hijo, apego seguro y vínculo afectivo con el recién nacido.

Se recabaron datos los cuales mostraran de donde obtuvieron la información las usuarias;

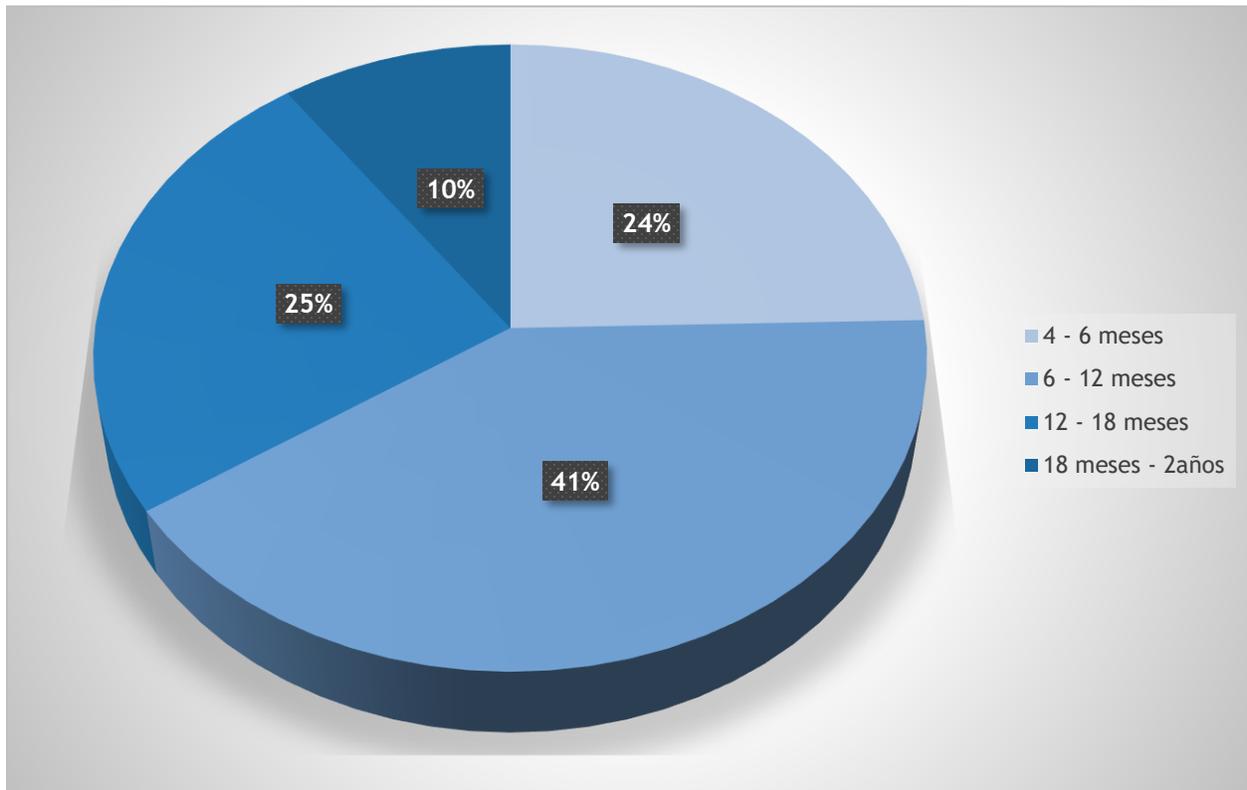
**Grafica 4.**



Actualmente las mujeres por salud mental, física y beneficios del menor tendrían que lactar durante los dos primeros años de vida, pero que realidad abarca cuando hablamos que de las 15 mujeres entrevistadas solamente el 73.3% (11) lo sigue haciendo, mientras que el otro 26.7% (4) abandono su proceso de lactancia por los siguientes factores;

Trabajo (3), escuela (1), mi hijo es mayor de un año (4), no tuve producción de leche o daños para lactar (3), destete respetuoso (1), embarazo (1). Solamente dos personas siguen lactando aun trabajando.

**Grafica 5. Duración de lactancia materna**

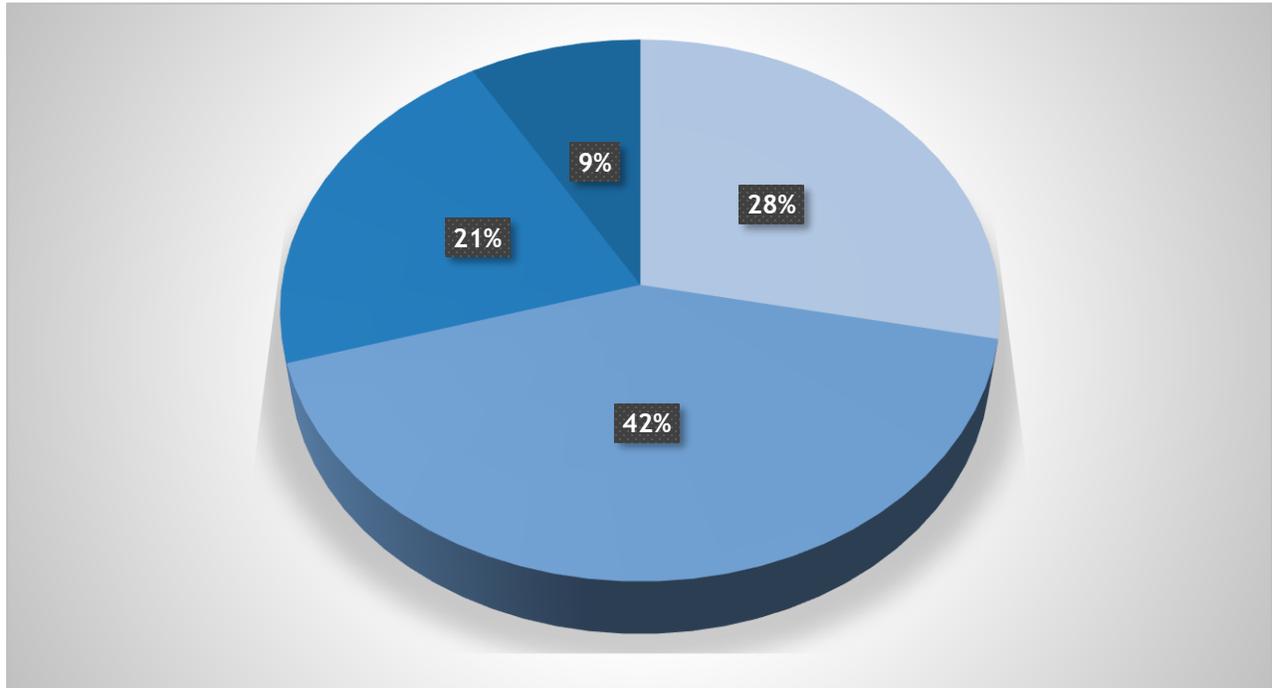


Los problemas más relevantes que se obtuvieron a la hora de lactar son sobre el agarre de pecho, mastitis, herida o/y grietas entre otras.

Emocionalmente que tan afectadas se vieron estas mujeres a la hora de dejar de alimentar con seno materno las cuales coincidieron en que la emoción más grande es la tristeza ya que tuvieron que dejar de lactar a sus hijos y en ellas sentían que no era lo suficientes nutrientes para que el bebé estuviera lo suficientemente sano.

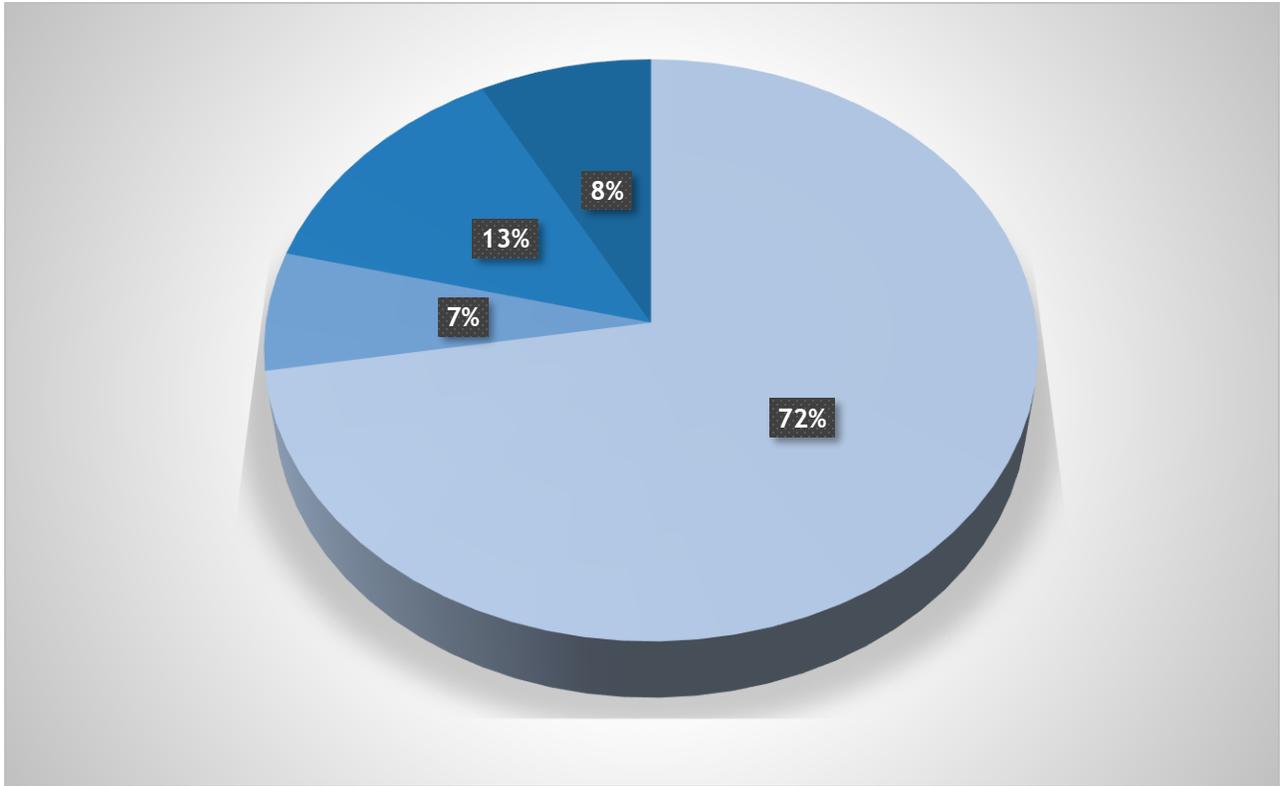
### **Grafica 6. Lactancia materna y trabajo**

Otro cuestionamiento importante para obtener datos es ¿Qué sucedió al regreso de su licencia de maternidad?



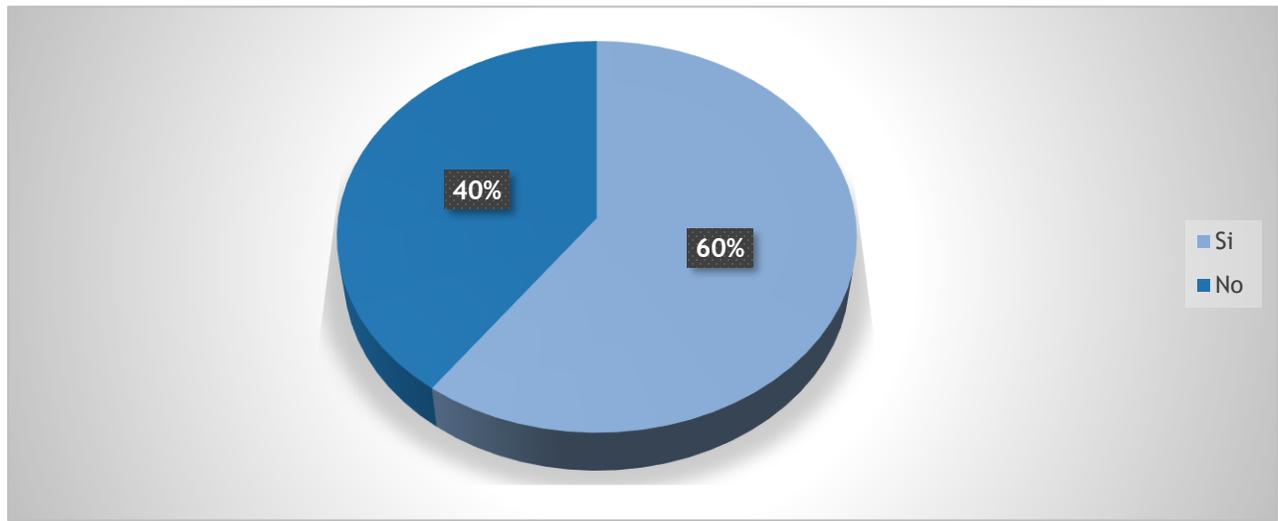
El valor a 6 mujeres dio a conocer que realizaron un banco de leche materna en casa con un 42%, el otro 28% empezó a extraerse leche en el trabajo con un valor de 4 mujeres, el 21% dejó de alimentar con seno materno e iniciaron la alimentación con fórmulas 3, mientras que solo dos mamás siguen su lactancia de la misma manera representada con un 9% con un total de dos mujeres.

**Grafica 7. Afectación sobre lactancia y trabajo**



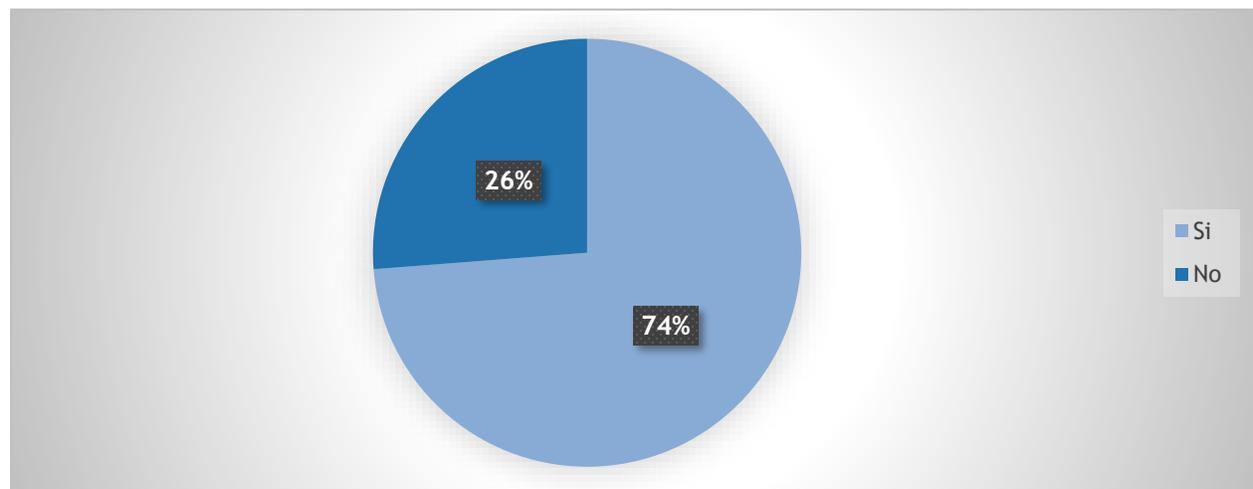
- 11 – 72% Emocionalmente
- 2 – 13 % Económicamente
- 1 – 8% Laboralmente
- 1 – 8% Salud física

**Gráfica 8. Lactario dentro de mi trabajo**



La mayoría de las mujeres sabe que es su derecho el tener un lugar apropiado para realizar su lactancia materna o bien su extracción representada con un 60% mientras que otro 40% no lo sabe

**Grafica 9. Lactancia como derecho**



De acuerdo a lo que las mujeres pudieran cambiar dentro de las oportunidades de trabajar y amamantar.

## X. *Discusión*

---

Según la Ley Federal del Trabajo en México la etapa de lactancia es por un periodo de los primeros seis meses con un reposo por día de media hora cada uno para la alimentación o extracción de leche materna, en el lugar que otorgue la empresa o trabajo donde labore con las condiciones adecuadas.

Por otro lado el Institute for the Advancement of Breastfeeding & Lactacion Education (Instituto para el Avance de la lactancia materna y la educación en lactancia) otorga la información de La Federal para las Madres Lactantes en el trabajo, donde menciona a los empleadores la obligación de conceder “tiempo de descanso razonable que le permita a una madre trabajadora la extracción de leche materna durante 1 año después del nacimiento del niño, o cada vez que lo necesite. Estos mismos están en la obligación de conceder; un espacio, que no se trate de un baño, fuera de la vista de los demás compañeros, para la extracción segura.

De acuerdo a la información presentada por Marilyn Danisia Gamboa Dormond y Kristel María Lizano Flores en su investigación sobre **“Factores sociales, culturales y biológicos que influyen en las mujeres para no amantar a sus hijos en América Latina”**. Se coincidió en que con respecto a la ocupación son las madres trabajadoras o en condición laboral las que presentan mayor abandono sobre el amamantamiento con lactancia materna exclusiva.

El estudio menciona “que las madres con mayor proporción de abandono de la lactancia materna exclusiva tienen un intervalo entre 16 a 25 años”; mientras que en mi investigación el rango que se presenta mayor incidencia de lactancia es entre los 21 – 30 años de edad. Este mismo a su vez muestra su “promedio de edad dando como resultado un 17.9”, mientras que mi base de datos arroja un mayor número con 26.67 en promedio de edad.

En relación con el grado académico “se evidencio que el nivel de escolaridad que presentan es secundaria completa con un 26.1%”, de acuerdo en mi investigación existe un nivel más alto académicamente, hablando de un 47% de las 15 mujeres encuestadas con una licenciatura y/o ingeniería completa

De acuerdo al estado civil de la investigación “tiene mayor número de prevalencia la unión libre con un 65% representado”, en su mayoría dentro de mis datos con un porcentaje de 39% su estado civil pertenece a ser casadas. A si mismo dentro de la investigación “se observó que el 40.7% de las madres eran solteras las cuales presentaban un destete temprano de la lactancia materna”, en mi caso solamente el 33% de las madres presentan esta condición de estado civil.

Dentro del estudio realizado se recabaron datos de un 78.4% fueron amamantados por seis meses, un 21.6% solo lo realizaron por 5 meses, mientras que dentro de mis resultados el 41% de las mujeres lo hicieron dentro de los primeros 4 a 6 meses, con un 10% solo lo han hecho de 18 meses a los dos años basándose en la recomendación de lactancia materna exclusiva y complementaria a partir de los 6 meses de la OMS.

Dentro de esta los factores sociales que influyen en las mujeres para no amamantar a sus hijos en América Latina son; ocupación, educación, edad, ingreso económico, estado civil, área rural o urbana. A su vez, los resultados de las encuestas que realice arrojaron que los factores más predisponentes para el abandono de la lactancia son; trabajo, escuela, que el hijo tenga una edad mayor de dos años, daños o falta de producción de leche materna, embarazo precoz, en su minoría siguen lactando aun laborando.

15. Marilyn Danisia Gamboa Dormond Kristel Marì Lizano Flores. FACTORES, SOCIALES CULTURALES Y BIOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN LAS MUJERES PARA NO AMAMANTAR A SUS HIJOS EN AMÉRICA LATINA [Internet]. Universidad de Costa Rica ; 2020. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/83142/tesis%20presentada%20marilyn%20en%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## ***XI. Conclusión***

---

Como personal de enfermería reconozco la falta de cultura social que se tiene ante la lactancia materna, así mismo la falta de información por parte de aquellas empresas, instituciones que necesiten otorgar un lugar apropiado, seguro, higiénico para la extracción segura de la leche materna para las madres que se encuentran dentro de un proceso de lactación y laborando.

Es un hecho que aquellas mujeres que aportan leche materna a sus hijos tienen mayores beneficios de acuerdo a los resultados, desde el punto de vista en salud, así como también en beneficio económico ya que este alimento reduce el riesgo de padecer alguna enfermedad aumentando el sistema inmunológico y a su vez disminuyendo los gastos médicos especialistas.

Para la mayoría de las personas el tema de la lactancia materna es algo que se maneja sin compromiso y sin concientización, basándonos en la cantidad tan baja existe en la alimentación de la lactancia materna exclusiva, en muchos de los casos las madres se dejan llevar por las costumbres de sus antepasados, han existido casos donde las madres en pleno siglo XXI alimentan a sus hijos durante los primeros meses con te, comida, y otros alimentos complementarios.

Sin duda alguna, las mujeres tienen y juegan un papel muy importante en la vida de sus hijos, desde la concepción hasta llegar a su nacimiento, y posterior durante su crianza.

Es un indiscutible que se necesita más de una persona para la buena crianza y desarrollo de los recién nacidos, como sociedad y profesionales de la salud tenemos el deber de generar un amplio conocimiento sobre la alimentación con leche materna, esto con la finalidad de brindar seguridad y no sentir vergüenza ante los demás a la hora de realizar el amamantamiento.

### ***Perspectiva personal***

Como mamá pienso que la sociedad minimiza este tipo de temas, ya que se muestra de una manera cotidiana y no se brinda la importancia, ventajas y/o beneficios sobre la lactancia materna.

Sin duda alguna las personas que viven el proceso de lactancia solo vemos las cosas positivas que nuestros hijos nos dejan durante el tiempo de lactancia, sin embargo, existe una serie de situaciones que tenemos que pasar para llegar a una buena lactancia materna.

Nadie nos explica a grandes rasgos que es lo que pudiera pasar, y con exactitud que beneficios y desventajas pudiéramos tener al realizar el amamantamiento.

Normalmente como mamás tenemos que lidiar con los problemas que nos generamos por no otorgar un buen agarre del bebé al seno materno, lo que provoca en muchas ocasiones el abandono temprano.

Es por ello que como personal de salud y como mamá tengo el compromiso de aportar información a la sociedad donde pueda brindar de una manera concreta, clara y precisa los beneficios y lo que puede surgir durante su proceso.

Sin duda alguna el compromiso como mamá es cuidar de nuestros hijos, dándoles una calidad de vida sana y como principio es con una buena alimentación para crear un vínculo de amor y bienestar.

## **XII. Bibliografía.**

---

1. González S. Lactancia materna: qué dice la ley al respecto en México [Internet]. Ediciones EL PAÍS S.L. 2023 [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://elpais.com/mexico/2023-08-01/lactancia-materna-que-dice-la-ley-al-respecto-en-mexico.html>
2. Lactancia y trabajo [Internet]. Unicef.org. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-y-trabajo>
3. Ecuador F. Equilibrando la maternidad y el trabajo: la lactancia materna [Internet]. LinkedIn.com. 2023 [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://es.linkedin.com/pulse/equilibrando-la-maternidad-y-el-trabajo-lactancia-materna-ecuador>
4. Eduardo HG. Geneología Històrica de la Lactancia Materna. U. CR, editor. Revista Semestral No 15 [Internet]. Septiembre 2008 - Marzo 2009;No. 15. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2745761.pdf>
5. Gary Cunningham DR. Williams OBSTETRICS. Nueva York, NY, Estados Unidos de América: McGraw-Hill; 2022.
6. Neville MC, Morton J, Umemura S. Lactogenesis. Pediatr Clin North Am [Internet]. 2001;48(1):35–52. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031395505702844>
7. Lactancia materna [Internet]. Unicef.org. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-materna>
8. INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÌA. Lactancia Materna Exclusiva. 2022; Disponible en: <https://perinato.wixsite.com/lactanciainper/lactanciamaternaexclusiva>
9. INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÌA. MANUAL Riesgo de la alimentacion con la leche de formula para el bebè. 2017;4. Disponible en: [https://fcbf14d3-a80f-4b83-bc0f-b676417c5e53.filesusr.com/ugd/f41387\\_405f1b6b5a4b4070a3d310af424919a3.pdf](https://fcbf14d3-a80f-4b83-bc0f-b676417c5e53.filesusr.com/ugd/f41387_405f1b6b5a4b4070a3d310af424919a3.pdf)

10. de Mendoza PG. Lactancia materna y su implicancia en la salud mental. 04 de Febrero 2021; Disponible en: <https://www.mendoza.gov.ar/prensa/la-lactancia-materna-y-su-implicancia-en-la-salud-mental/>
11. Lactancia y trabajo [Internet]. Unicef.org. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/lactancia-y-trabajo>
12. de Salud S. Estrategia Nacional de Lactancia Materna 2014-2018 [Internet]. gob.mx. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/estrategia-nacional-de-lactancia-materna-2014-2018>
13. de las mujeres y un derecho de madres e infancia. Proteger y garantizar su ejercicio contribuirá a dar cumplimiento a instrumentos jurídicos y al bienestar de las personas. LLM es UD. La lactancia materna como derecho [Internet]. Gob.mx. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.cjf.gob.mx/micrositios/DGDHIGyAI/resources/campanas/lactanciaMaternaComoDerecho.pdf>
14. DOF - Diario Oficial de la Federación [Internet]. Gob.mx. [citado el 24 de enero de 2024]. Disponible en: [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5521251&fecha=02/05/2018](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5521251&fecha=02/05/2018)
15. Marilyn Danisia Gamboa Dormond Kristel Marì Lizano Flores. FACTORES, SOCIALES CULTURALES Y BILOGICOS QUE INFLUYEN EN LAS MUJERES PARA NO AMAMANTAR A SUS HIJOS EN AMERICA LATIAN [Internet]. Universidad de Costa Rica ; 2020. Disponible en: <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/83142/tesis%20presentada%20marilyn%20en%20pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

### XIII. Anexos

---

## LACTANCIA MATERNA

*Impacto en la salud mental de la madre trabajadora.*

leslie.vega@uinenlinea.mx [Cambiar cuenta](#)



No compartido

\* Indica que la pregunta es obligatoria

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he sido informada a la hora de contestar este cuestionario sobre "lactancia materna", el cual es para generar una base de datos para fines de investigación sobre la tesis que se presentara para Universidad Insurgentes plantel León por parte de la ciudadana **VEGA HERNÁNDEZ LESLIE SARAHI**. Me han explicado que la información registrara será confidencial, esto significa que las respuestas no podrán ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Acepto que estas respuesta se utilicen para beneficio de la sociedad dada la investigación que se lleva acabo. Si usted acepta de inicio al llenado de las preguntas.

Fecha de nacimiento \*

Fecha

dd/mm/aaaa

Nombre completo \*

Tu respuesta

Edad \*

Tu respuesta

Fecha \*

Fecha

dd/mm/aaaa 

Estado civil \*

Casada

Unión libre

Lugar de nacimiento \*

Tu respuesta

---

Escolaridad \*

Primaria

Secundaria

Preparatoria

Profesional

Otros: \_\_\_\_\_

¿Qué puesto desempeña actualmente? \*

Tu respuesta

---

¿Cuántos hijos tiene? \*

Tu respuesta

---

¿Qué sabe sobre la lactancia materna? \*

Tu respuesta

---

¿Quién le aportó la información que tiene sobre la lactancia materna? \*

- Cuando me dieron de alta
- Cuando iba a mi control prenatal
- Familiares
- Investigue por internet

¿Actualmente se encuentra lactando o lactó durante los últimos dos años? \*

No

Si

¿Por qué motivo dejo de lactar? \*

Trabajo.

Escuela.

Por que mi hijo tiene más de un año.

No tuve buena producción de leche

Otros: \_\_\_\_\_

¿Cuánto tiempo duró su lactancia materna? \*

- 4 - 6 meses
- 6 - 12 meses
- 12 - 18 meses
- 18 meses a 2 años

¿Tuvo algún problema durante su lactancia materna? \*

Sí - no ¿Cuál?

Tu respuesta

---

Emocionalmente ¿Cómo se sintió cuando regreso a trabajar después del termino \*  
de su licencia de maternidad?

Tu respuesta

---

¿Qué paso con su lactancia cuando se integro a su empleo? \*

- Deje de alimentar con seno materno y empecé alimentar con fórmula
- Empecé a extraerme la leche en el trabajo
- Hice un banco de leche materna en casa
- Otros: \_\_\_\_\_

¿Qué paso por su mente cuando dejo de lactar? \*

Tu respuesta  
\_\_\_\_\_

¿De qué forma se vio afectada? \*

- Emocionalmente
- Económicamente
- Laboralmente
- Salud fisica
- Otros: \_\_\_\_\_

En su trabajo existe un lugar, limpio, adecuado y seguro para la extracción de leche materna. \*

Sí

No

Usted sabe... ¿Qué es un lactario?  
De responder Sí, describir.

Tu respuesta

---

Usted sabía ... ¿Qué en su trabajo tienen el deber de brindar un lugar para la extracción segura de leche materna y la conservación de esta hasta el término de sus horas laborales y dos periodos de 30 minutos o bien 1 hora disminuida de trabajo durante su jornada laboral? \*

Sí

No

Otros: 

---

¿Qué pudiera cambiar usted para que la lactancia materna sea efectiva?

Tu respuesta

---

Enviar

Borrar formulario

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este formulario se creó fuera de tu dominio. [Denunciar abuso](#) - [Condiciones del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios