

## La Secretaría de Marina-Armada de México está comprometida con su personal femenino

La leche humana es un fluido vivo producido por la glándula mamaria, de gran complejidad biológica, constituido por nutrimentos, sustancias inmunológicas, hormonas, enzimas, factores de crecimiento, células inmunoprotectoras, etcétera, que la hacen nutricional e inmunológicamente apta para que un niño sea alimentado con ella en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la alimentación al seno materno hasta los dos años de edad, aun cuando se inicie la alimentación complementaria, pues la leche materna ofrece grandes beneficios.



Lactario es un espacio donde las madres pueden extraer su leche y conservarla adecuadamente para que luego su hijo pueda ser alimentado.

La **Secretaría de Marina-Armada de México**, dando cumplimiento a lo dispuesto en la Reforma al artículo 64 de la Ley General de Salud, publicada el 19 de diciembre de 2014 en el Diario Oficial de la Federación (DOF), implementó la creación de lactarios, los cuales promueven el ejercicio de la lactancia exclusiva y podrán ser utilizados por personal naval femenino en periodo de lactancia.

Cabe destacar que hoy en día las Regiones, Zonas y Sectores Navales cuentan con un lactario.

Tomado del cartel: ¿Qué es el lactario?, publicado por la Dirección General Adjunta de Sanidad Naval de la Secretaría de Marina.



# H

acer uso del servicio de lactario es particularmente importante porque permite ejercer el derecho y responsabilidad de la lactancia materna dentro del ámbito laboral, en condiciones de calidad y calidez para las usuarias. Cualquier madre que tenga un hijo o hija lactante, sin importar el régimen laboral que tenga, estado civil o edad, tiene derecho a lo anterior, conforme a decreto presidencial.

REDACCIÓN:  
UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

DISEÑO:  
GUILLERMO VILLALPANDO MARTELO

FOTOGRAFÍA:  
CUARTEL GENERAL DEL ALTO MANDO

Recordemos que hasta los primeros seis meses de vida los niños y niñas necesitan como alimento única y exclusivamente la leche materna, ya que es una primera inmunización que protege al infante contra diversas enfermedades; esto es lo que llamamos "lactancia materna exclusiva". Preferentemente debe seguir tomando la leche materna hasta los dos años de edad, esto recibe el nombre de "lactancia materna óptima".

La leche materna es lo mejor para el bebé, pues contiene todas las vitaminas, nutrientes y sustancias que lo protegen de serias

enfermedades, además de reducir las posibilidades de contraer infecciones, alergias y padecer desnutrición. La leche materna sufre modificaciones de los elementos que la integran, tomando en cuenta cuatro etapas: precalostro, calostro, leche de transición y leche madura. A continuación se presenta una tabla de sus componentes en la etapa madura (comienza su producción a partir del día 15 después del parto y puede continuar por más de 15 meses):



Las instalaciones del lactario, cuentan con la privacidad necesaria para el personal femenino que hace uso de él.

* Componente	Leche madura
Calorías (cal/L)	750
Minerales cationes (mEq/L) sodio, potasio, calcio, magnesio	50
Minerales aniones (mEq/L) fósforo, azufre, cloro	40
Hierro	3 mg/dL
Cobre	1.1
Zinc	30
Proteínas (g/L)	23
Aminoácidos (g/L)	12.8
Nitrógeno no proteico (mg/L)	30-500
Lisozima (mg/L)	390
Hidratos de carbono (g/L)	60-70
Grasas (g/L)	35-45
Vitamina A	0.61
Caroteno	0.25
Tocoferol	2.4
Tiamina	0.142
Riboflavina	0.373
Vitamina B6	0.15
Ácido nicotínico	1.83
Vitamina B12 (mcg/L)	0.5
Biotina (mcg/L)	2
Ácido fólico	24-30 mg/L
Ácido pantoténico	2.5
Ácido ascórbico	52

\* Tomado de: García-López R. Composición e inmunología de la leche humana. Acta Pediátrica de México 2011; 32(4): 224, en <http://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2011/apm114f.pdf>

Numerosos estudios alrededor del mundo han mostrado que los virus estomacales, las enfermedades respiratorias, las infecciones de oído y la meningitis, son menos frecuentes en bebés amamantados y cuando dichas enfermedades se presentan, son menos severas. Además, se ha mostrado que amamantar también es bueno para la salud de las madres, ya que cuando da de lactar tiene menos posibilidades de padecer anemia, cáncer, osteoporosis y depresión posparto, sobre todo, se establece un fuerte vínculo afectivo entre madre e hijo.

En México, tanto el gobierno como organizaciones de la sociedad civil, coinciden en que es muy importante aumentar el índice de lactancia materna, toda vez que la práctica bajó del 22.3% al 14.5%, de 2006 a 2012, según el Instituto Nacional de Salud Pública y la Secretaría de Salud.



El personal que labora en el lactario, se encarga de mantener en perfecto estado de limpieza el material que se utiliza.



La esterilización de los utensilios empleados es de vital importancia.

Para mejorar estas cifras es necesario un compromiso de las madres, pero también el gubernamental, con la generación de políticas que faciliten que las madres alimenten a sus hijos. La **Secretaría de Marina-Armada de México** se suma a este objetivo, para lo cual ha creado el servicio de lactario en todas sus instalaciones, los cuales cuentan con:

- **Espacio para el registro.**  
Lugar donde las mamás se registran para hacer uso de las instalaciones.
- **Cubículos con sillones reclinables.**  
Se encuentran aislados de todo ruido, además de ser muy cómodos, higiénicos y encontrarse en completa privacidad.
- **Estantes.**  
Para guardar todos los materiales y utensilios necesarios para el proceso, tales como contenedores, esterilizadores, extractores eléctricos, etcétera. [www](http://www)

- **Extractores eléctricos.**

Al usarlo correctamente, permite una adecuada extracción de la leche. Cuando la madre se encuentra en casa, esta modalidad le puede permitir descansar un poco, ya que otras personas pueden alimentar al pequeño. El que papá se haga cargo de esta toma puede ser una buena oportunidad para desarrollar un fuerte vínculo con su hijo.

- **Biberones.**

- **Un refrigerador.**

Para guardar la leche extraída.

- **Hornos de microondas.**

Se utilizan para la esterilización de equipo a emplear.

- **Botes de basura con separación de orgánico e inorgánico.** Para que las usuarias puedan deshacerse de los desechos con absoluta seguridad e higiene.

- **Esterilizadores.**

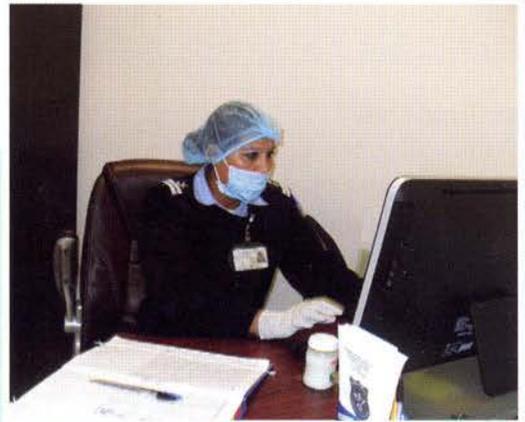
Existen varios tipos: para microondas, en frío y eléctricos. Todos ellos utilizan agua, pero los procedimientos usados difieren.



Los estantes se utilizan para guardar todos los materiales y utensilios necesarios para la extracción y conservación de la leche materna.

Cualquier cosa que pueda estar en contacto con el bebé, ya sea directa o indirectamente, debe tener una higiene impecable, el biberón es una de ellas, por lo que debemos prestarle mucha atención a su limpieza, para ello después de cada uso nos ocuparemos primeramente de limpiarlo bien. Posteriormente debemos esterilizarlo para eliminar cualquier bacteria habitual que haya podido incrustarse en los materiales, para lo cual debemos utilizar un accesorio esencial, nos referimos al esterilizador de biberones. Se utiliza normalmente hasta que el lactante alcanza la edad de 6 meses; su utilidad puede parecer simple pero es primordial, ya que destruye microorganismos que pueden ser el principio de diversas infecciones. Recordemos que el esterilizador se utiliza únicamente después de la limpieza de todas las partes del biberón por separado.

La **Secretaría de Marina-Armada de México** se ocupa de promover el ejercicio de la lactancia entre su personal femenino, con el fin de garantizar la adecuada nutrición infantil de los integrantes más pequeños de la familia naval, la salud materna y el fortalecimiento de las familias. ☺



Área en donde se registra el personal femenino que hará uso del lactario.

#### Fuentes consultadas

García-López R. Composición e inmunología de la leche humana. Acta Pediátrica de México 2011; 32(4): 224, en <http://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2011/apm114f.pdf>

Cartel ¿Qué es el lactario?, publicado por la Dirección General Adjunta de Sanidad Naval de la Secretaría de Marina.

Vídeo "Lactario", del Departamento de Seguridad y Bienestar Social del Cuartel General del Alto Mando.

Documento: Lalechehumana,composición,beneficiosycomparaciónconlalechedevaca.www.unicef.cl/lactancia/docs/mod01/Mod%20beneficios%20manual.pdf