



## COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DEL ESTADO DE TAMAULIPAS

VISITADURÍAS GENERALES

VICTORIA

Avenida Familia Rotaria (Hombres Ilustres) No. 416  
Colonia Doctores, C.P. 87024  
Tels. (834) 315 7036 y 315 3890  
primeravisitaduriageneral@codhet.org.mx

TAMPICO

General Lázaro Cárdenas, No. 409, entre Av. Cuauhtémoc y  
calle Ignacio Rayón, Col. Vergel, C.P. 89150  
Tels. (833) 219 2822 y 214 9213  
segundavisitaduriageneral@codhet.org.mx

REYNOSA

Tamaulipas No. 915 Local 1, entre Saltillo y Monterrey,  
Col. Rodríguez C.P. 88630, Tel. (899) 923 6010  
terceravisitaduriageneral@codhet.org.mx

DELEGACIONES REGIONALES

MATAMOROS

Honduras No. 600, Plaza Modelo Local 1,  
Col. Modelo, Tel. (868) 812 1795  
delegacionmatamoros@codhet.org.mx

NUEVO LAREDO

Simón Bolívar No. 2932 entre Guerrero y Juárez,  
Col. Juárez, C.P. 88209 Tel. (867) 712 8587  
delegacionlaredo@codhet.org.mx

SAN FERNANDO

Av. Ruiz Cortines y Padre Mier, Zona Centro C.P. 87600,  
Tel. (841) 852 2965  
delegacionsanfernando@codhet.org.mx

MANTE

Melchor Ocampo #401, entre Álvaro Obregón  
y Magiscatzin, Zona Centro, C.P. 89800,  
Tel (831) 234 2240  
delegacionmante@codhet.org.mx

TULA

Abasolo No. 5D, esq. con Degollado,  
Zona Centro, C.P. 87900. Tel. (832) 326 0701,  
delegaciontula@codhet.org.mx



## EL PAPEL DE LOS PAPÁS EN LA LACTANCIA MATERNA

- Trata de estar disponible. Si te es posible, pide una licencia de trabajo después del nacimiento del bebé.

Fuente: Ley Federal del Trabajo, Artículo 132, fracción XXVII BIS.

- Infórmate lo más que puedas .
- Exprésale tu amor a tu pareja.
- Ayuda en las tareas del hogar. Tu pareja puede sentirse cansada por todas las cosas que tiene que hacer ahora, además de seguir en recuperación después del parto.

Fuente: El papel de la pareja durante la lactancia – Enfabebe MX.



## DERECHO A LA LACTANCIA MATERNA



Contáctanos:



# LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

La lactancia materna es el mejor modo de proporcionar al recién nacido los nutrientes que necesita. Se recomienda como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida; a partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada adecuadamente con otros alimentos inocuos.

Fuente: Lactancia materna y alimentación complementaria UNICEF. OPS/OMS



Se considera como discriminación: Prohibir, limitar o restringir el acto de amamantar en espacios públicos.

Fuente: Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación. Artículo 9, fracción XXXIV.

Proporciona a niñas y niños todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna proporciona beneficios emocionales y psicológicos tanto al bebé como a la madre, y ayuda a las familias a evitar gastos adicionales en fórmulas, biberones y, al propiciar la mejor salud del bebé, reduce también los gastos en consultas médicas y medicamentos.

Fuente: Lactancia Materna. UNICEF.

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

Beneficios para las y los bebés

Además de proporcionar todos los nutrientes y la hidratación necesarios, la lactancia materna ayuda a prevenir infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, hipertensión y colesterol alto.

Las niñas y los niños que son alimentados al seno materno tienen menor riesgo de mortalidad en el primer año de vida que quienes que no lo son.

Por otro lado, también se ha observado que la lactancia materna se asocia con el desarrollo cognitivo a largo plazo y el coeficiente intelectual que, a su vez, está asociado con el nivel educativo y los ingresos que una persona percibe.

Beneficios para las mamás.

La lactancia no sólo beneficia a los bebés sino también a las mamás, ya que a corto plazo ayuda a su recuperación física, por ejemplo, disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento y reduce el riesgo de depresión post-parto. A largo plazo contribuye a disminuir las probabilidades de desarrollar cáncer de ovario, cáncer de mama, diabetes tipo II, hipertensión, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis.

Fuente: Lactancia Materna. UNICEF.

# MADRES TRABAJADORAS

En el período de lactancia hasta por el término máximo de seis meses, tendrán dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos, en un lugar adecuado e higiénico que designe la empresa, o bien, cuando esto no sea posible, previo acuerdo con el patrón se reducirá una hora de su jornada de trabajo durante el período señalado.

Fuente: Ley Federal del Trabajo, Artículo 170, fracción IV.

Habilitación de salas de lactancia en los centros de trabajo de los sectores público y privado, como espacios donde las mujeres lactantes pueden amamantar o extraer su leche, almacenarla adecuadamente y llevarla consigo al término de su jornada laboral para alimentar a su hija o hijo.

Fuente: Ley de Salud para el Estado de Tamaulipas Artículo 35, fracción VII.

