

Sala de Lactancia

La sala de lactancia es un espacio en el que las mamás trabajadoras y estudiantes pueden amamantar o extraer la leche materna. En ese lugar la pueden almacenar para que, al término de su jornada laboral o de estudios, la lleven a casa, donde están sus bebés.

Es un lugar higiénico, privado, confortable, accesible y tranquilo.

Posiciones para Amamantar

CABALLITO: La posición de caballito para amamantar es recomendada en caso de que tu bebé presente dificultad al sujetar tu pecho. Es importante sostener al bebé de manera firme con una mano mientras esté sentado. Para ello, se colocan las piernas del bebé entre la pierna de la mamá y se sujeta la cabecita con una mano.

SENTADA: También conocida como posición de cuna. Es la más utilizada por las madres y una de las más sencillas para iniciar en la lactancia. En esta postura, se debe cargar al bebé y ubicar sus pies en dirección hacia el otro pecho. De esa forma el bebé comenzará a lactar.

ACOSTADA: La posición para amamantar acostada posibilita a la madre moverse y acostarse en el proceso de lactancia, acostarse de lado con almohadas en espalda y piernas, acomoda al bebé a su lado y coloca su cara frente a su pecho sosteniendo la cabeza del bebé.

¿Sabías qué?

La Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl cuenta con una sala de lactancia materna que se ubica en las instalaciones del Departamento de Servicios Médicos. Si eres alumna o trabajadora de la Universidad Tecnológica de Nezahualcóyotl, te invitamos a que puedas hacer uso de la sala de lactancia.

Beneficios de la leche materna.

- La leche materna es el alimento ideal para los bebés. Contiene todos los elementos nutritivos que necesitan para su crecimiento y desarrollo.
- Crea un vínculo afectivo con la madre, gracias al cual los niños y niñas alimentados con leche materna crecen más felices, seguros y estables emocionalmente.
- Hace que los bebés logren un mejor desarrollo cerebral que les permite lograr un mejor desempeño en sus actividades sociales y culturales, lo que le brindará mejores oportunidades en la vida.
- Contribuye a la salud de la madre, evitando cáncer de mama y ovario, el sangrado y depresión posparto, osteoporosis, etc.

