



El Instituto Tecnológico de Toluca cuenta con un espacio habilitado como **Lactario** desde noviembre de 2016 a la fecha. El cual está ubicado en el Edificio “X”, planta baja. El Lactario es un ambiente donde las madres pueden extraer su leche. Aquellas mujeres que lo requieran, tanto del alumnado, egresadas, trabajadoras o visitantes de nuestra Institución, pueden hacer uso de este espacio. Para cualquier duda o mayor información, **comúnicate a la Extensión 1021 o al correo igualdad.genero@toluca.tecnm.mx**



Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna (LM) es la mejor estrategia para mejorar la salud y prevenir la mortalidad infantil. Los menores amamantados experimentan menor mortalidad, incluido el síndrome de muerte súbita, y menor frecuencia y gravedad de morbilidad por diarreas, infecciones respiratorias y dermatitis. Los niños amamantados tienen mayor coeficiente intelectual, menor riesgo de diabetes, obesidad, asma y leucemia. Por su parte, en las mujeres que amamantan de acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se observa una supresión de la ovulación y una mayor pérdida de peso en los primeros meses posparto comparadas con mujeres que no amamantan o lo hacen con menor intensidad. Asimismo, la lactancia materna se asocia con menor riesgo de sufrir cáncer de mama o de ovarios, y de diabetes en la mujer. Además, la LM se asocia con ahorros familiares sustanciales asociados a la compra de lácteos de fórmula y parafernalia, por consultas médicas y medicamentos. Las empresas se benefician económicamente por un menor ausentismo laboral materno y una mayor productividad de madres lactantes. La OMS recomienda que la LM sea exclusiva hasta los seis meses y continuada dos años o más si la madre y el niño lo desean.*



Es fácil de digerir por el bebé, causa menos estreñimiento que las fórmulas infantiles



Robustece el vínculo entre madre e hijo



No existen errores en la preparación, ni se contamina ya que no existe manipulación en su preparación



Es gratuita y fácil de conseguir



Siempre está disponible a la temperatura adecuada



Protege al niño de infecciones (diarrea, neumonía, bronquitis, gastroenteritis, otitis, meningitis)



En la edad adulta, hay menor probabilidad de presentar enfermedades como sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2



Tiene todos los nutrientes que el bebé necesita para un desarrollo sano