

# LA PARENTALIDAD EN EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS DE LA PRIMERA INFANCIA

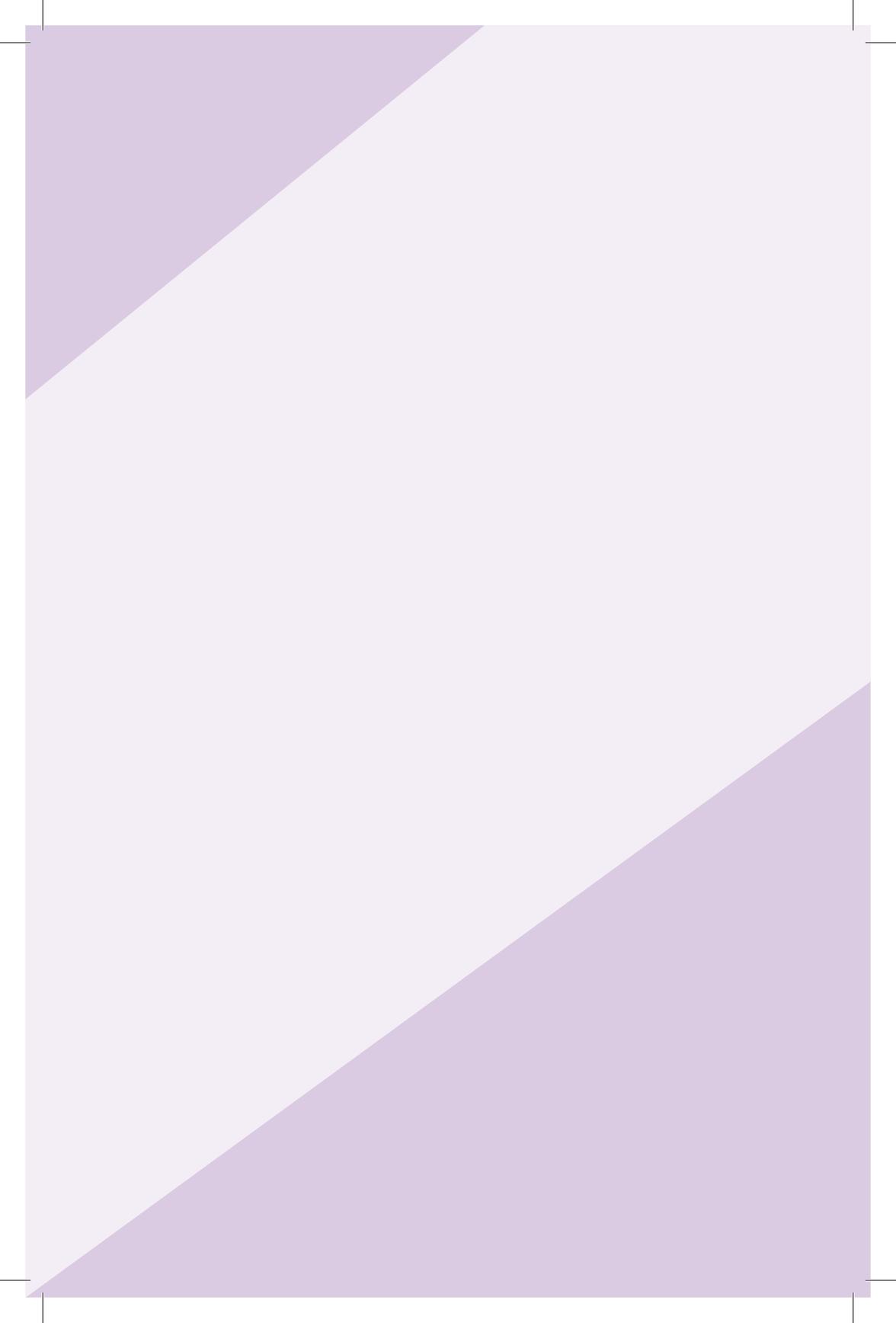


**CDMX**  
CIUDAD DE MÉXICO



**IMDHD**  
Instituto Mexicano de  
Derechos Humanos y Democracia





## Lactancia materna un derecho humano

La lactancia materna es un derecho de las mujeres y es un componente fundamental del derecho de las niñas y los niños a una alimentación adecuada y al cuidado de su salud adulta; disminuye problemas inmunológicos; se relaciona con la inteligencia cognitiva y emocional, y disminuye el riesgo de muerte súbita y obesidad.



Para las madres también genera beneficios ya que ayuda a la recuperación tras el parto, reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas y el riesgo de enfermedad cardiovascular, así como disminuye el riesgo de cáncer de mama premenopáusico y de ovario.

# 10

## Recomendaciones para una lactancia materna exitosa

**1** Infórmate y conoce los beneficios de la lactancia materna y la forma en ponerla en práctica.

**2** Confía en ti y en tu capacidad para amamantar y para atender todas las necesidades de tu hija o hijo.

**3** Solicita en la clínica u hospital donde nacerá tu hija o hijo iniciar la lactancia durante la primera hora después del parto, es tu derecho.

**4** Fomenta la lactancia materna durante las 24 horas del día, da pecho a tu hija o hijo cuantas veces quiera, es decir a libre demanda (no dar por horarios sino cuando lo requiera).

**5** Los pechos son como una fábrica de leche, entre más se estimula y se vacía el pecho, más se produce. Es importante recordar que tu niña o niño regula la producción de leche con la succión.

**6** Evitar dar a las niñas y niños amamantados chupones y biberones. Si por alguna razón no puedes ofrecer el pecho directamente, se puede extraer la leche materna y darla en vaso o jeringa, con esto se evitará la confusión tetina-pezón.

**7** La lactancia no debe ser dolorosa, si sientes molestias o dolor al amamantar, es posible que la postura y/o el agarre no sea adecuado, por lo que es importante que acudas con una asesora de lactancia o un grupo de apoyo cercano a tu comunidad.

**8** Busca ayuda si sientes temores, complicaciones o que te falta información.

**9** Procura enfocarte en ti y en tu hija o hijo, el trabajo del hogar puede esperar, delega y pide apoyo para las compras, la limpieza, cocinar, etc.

**10** La pareja y la familia son importantes para una lactancia exitosa, su apoyo, aliento y acompañamiento promueven la protección a la mujer y a la niña o niño lactante.

Recuerda que la lactancia materna es un derecho humano protegido en la legislación mexicana.



En la Ciudad de México está previsto el arresto de veinticinco a treinta y seis horas para quien restrinja o prohíba a una mujer lactar en la vía pública o la discrimine.





### APEGO

Las madres, los padres y cuidadores son normalmente el conducto principal a través del cual las niñas y los niños pequeños pueden realizar sus derechos. Las niñas y los niños necesitan formar vínculos fuertes y mutuos con sus madres, padres o las personas que les cuidan. Estas relaciones y vínculos conocidos como apego ofrecen a las niñas y los niños seguridad física y emocional para un buen desarrollo de la personalidad.

Dentro de las diversas formas de crianza, existen herramientas que promueven este apego, como el porteo, que es una práctica que permite llevar a nuestras hijas e hijos cerca con la ayuda de un portabebé.





Está comprobado que el porteo ofrece condiciones óptimas para que las niñas y niños pequeños puedan sentirse seguros y protegidos, además de aportar múltiples beneficios como:

### Para las niñas y niños

- Aumenta el contacto físico con la madre, padre o persona cuidadora, lo que fortalece la seguridad y el vínculo.
- Ayuda a reducir el llanto. Los bebés porteados lloran menos al sentirse contenidos. Estudios han encontrado que el porteo por tres horas al día reduce el llanto infantil en un 43% y en las horas antes de dormir un 54%.
- Potencia el apego seguro. La madre, el padre o la persona cuidadora aprende a reconocer precozmente las señales de niñas y niños, atendíéndolas de manera anticipada y oportuna.
- Incrementa el bienestar físico. Ayuda a la regulación de la temperatura, a la optimización del consumo de oxígeno y respiración, a la disminución del reflujo gastroesofágico, favorece la expulsión de gases y deposiciones, ayuda al desarrollo adecuado de la cadera y espalda, mejora el desarrollo psicomotor, el equilibrio y proporciona una mayor tolerancia al dolor.
- Previene la plagiocefalia postural o deformación de la cabeza.
- Protege el desarrollo de las caderas y previene la displasia.

## Para la madre, el padre y la persona cuidadora

- Crea y fortalece los vínculos afectivos.
- Tiene efectos positivos en la depresión postparto. Se ha demostrado que las madres y las niñas y los niños lactantes que tienen contacto frecuente y cálido entre sí, producen mayores niveles de oxitocina, que es una hormona que genera reacciones de emoción y bienestar, contrarrestando de esa forma la depresión postparto.
- Proporciona libertad de acceso y de movimientos. Al portear, las manos quedan libres para realizar diversas actividades.
- Favorece la lactancia materna. El contacto “piel con piel”, estimula la producción de leche al segregar oxitocina, hormona que también se encarga de provocar la producción de leche.



Existen muchos portabebés para cargar a las niñas y niños

- rebozo
- fular
- bandolera
- mei tai
- mochila ergonómica



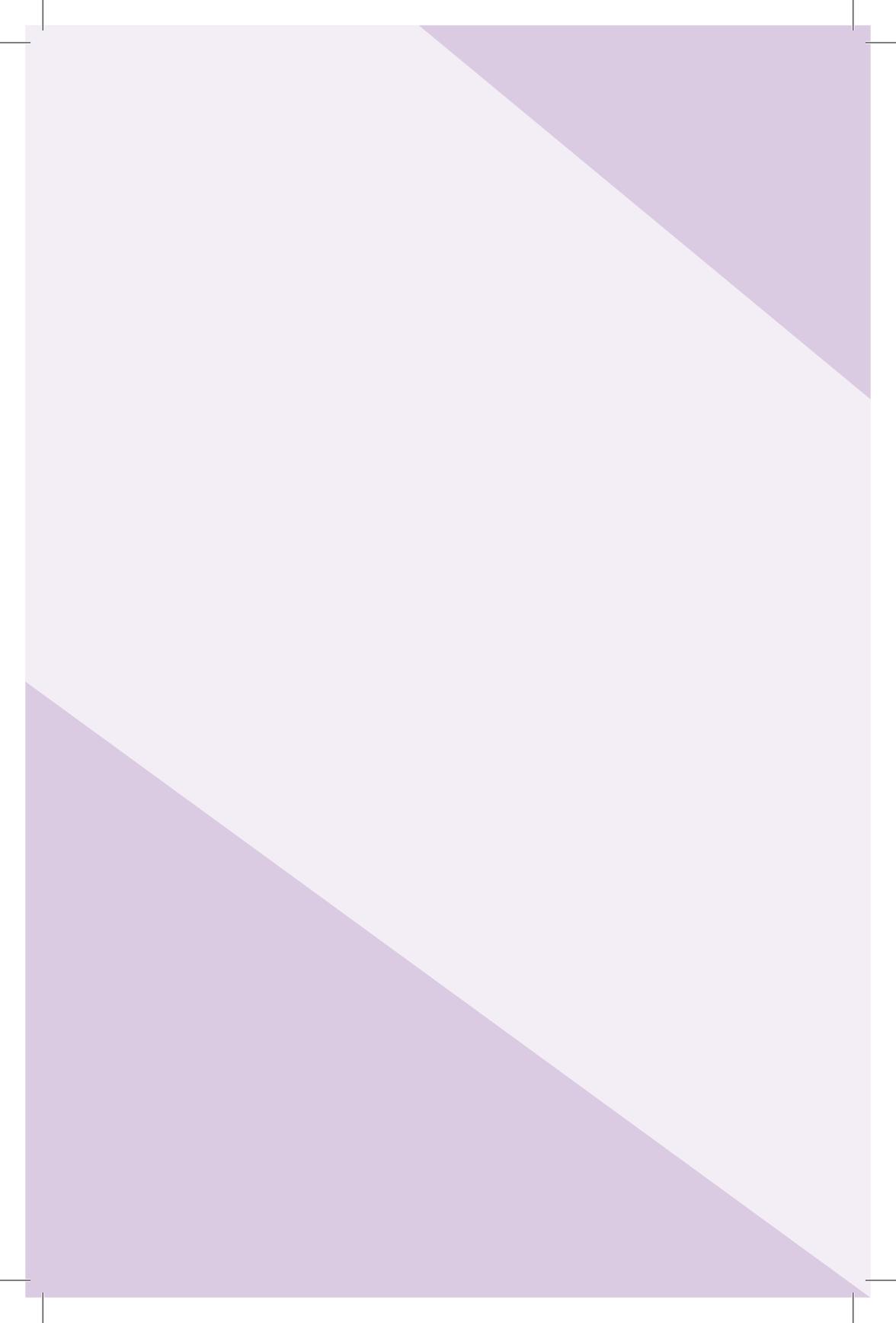
Lo importante al utilizar un portabebé es asegurarte de tomar ciertas medidas para que el porteo sea ergonómico y seguro.



En México aún no existe un pronunciamiento oficial respecto al porteo, sin embargo muchos países cuentan con evidencias confiables que señalan medidas de seguridad para un porteo seguro.

Por ejemplo, la Asociación Española de Pediatría ha publicado las **Normas Generales de Prevención para el uso de portabebés**, en las que se indica:

- La cara de la niña o el niño debe permanecer siempre visible.
- Se debe vigilar con frecuencia su postura, y verificar que respira libremente.
- Evitar que la cara se apoye contra el cuerpo de la persona que lo carga.
- Utilizar siempre portabebés de acuerdo a la edad y peso del niño o la niña.
- Comprobar diariamente las condiciones del portabebé (la tela, las costuras, la presencia de pliegues y los broches o cierres).
- No utilizar portabebés si se practican determinadas actividades que acarreen riesgos (subir laderas, montar a caballo, bicicleta, patinar, manejar un auto etc.).
- Evitar transitar en zonas deslizantes que puedan ocasionar caídas.
- No cocinar con la niña o el niño puesto en el portabebés, para evitar riesgo de quemaduras.
- En el caso de usar portabebés a la espalda, comprobar que la niña o el niño no alcance objetos que le representen un peligro.



“POR UNA CRIANZA RESPETUOSA DE NIÑAS Y NIÑOS”:  
FINANCIADO POR EL SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA DE LA CIUDAD DE MÉXICO, DIF-CDMX, EN EL  
MARCO DEL PROGRAMA COINVERSIÓN PARA EL DESARROLLO  
SOCIAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO 2017.

ESTE PROGRAMA ES DE CARÁCTER PÚBLICO, NO ES  
PATROCINADO NI PROMOVIDO POR PARTIDO POLÍTICO  
ALGUNO Y SUS RECURSOS PROVIENEN DE LOS IMPUESTOS QUE  
PAGAN TODOS LOS CONTRIBUYENTES, ESTA PROHIBIDO EL USO  
DE ESTE PROGRAMA CON FINES POLÍTICOS, ELECTORALES, DE  
LUCRO Y OTROS DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS, QUIEN HAGA  
USO INDEBIDO DE LOS RECURSOS DE ESTE PROGRAMA EN LA  
CIUDAD DE MÉXICO, SERÁ SANCIONADO DE ACUERDO A LA LEY  
APLICABLE Y ANTE LA AUTORIDAD COMPETENTE.