

# SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA 2024

Del 01 al 07 de agosto de 2024

## Antecedentes:

La Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se celebra todos los años del 1 al 7 de agosto, es una campaña mundial creada por la Alianza Mundial para la Acción de la Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés) para generar conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la leche materna es el mejor alimento y la opción más segura para garantizar una buena salud y crecimiento de las y los niños pequeños. La evidencia es amplia al reconocer sus múltiples beneficios, tanto para la madre, como para la y el infante y para la sociedad en su conjunto.

La Lactancia Materna tiene implicaciones no sólo a nivel salud, se ha identificado que su soporte y promoción en el lugar de trabajo puede incrementar la eficiencia y productividad y, a su vez, reducir el ausentismo, ya que, entre otras cosas, las mujeres que lactan suelen faltar menos al trabajo, debido a que sus bebés se enferman menos y, ellas mismas tiene beneficios de salud con la práctica de lactancia materna, de ahí la necesidad de contar con espacios adecuados, limpios y con las condiciones para amamantar y/o extraer la leche materna y conservarla.

Contar con Salas de Lactancia en los centros de trabajo fomenta la lactancia materna, además permite que la brecha de desigualdad laboral entre mujeres y hombres se vaya cerrando, pues brinda oportunidad a las personas lactantes de poder continuar con sus empleos y desarrollo profesional, no disminuir sus ingresos económicos ante la necesidad de maternar, y no sacrificar los beneficios de la leche materna en sus hijas e hijos.

Por ello, en el ISSSTE se promueve la eliminación de los obstáculos sociales, laborales y culturales que limitan o desincentivan la práctica de la Lactancia Materna, a través de generar condiciones que la favorezcan, pues a ninguna mujer se le puede impedir el pleno ejercicio de su derecho a amamantar, contando a la fecha con 136 salas de lactancia en diferentes Unidades Médicas y Administrativas que lo conforman, establecidas conforme a la Guía de Instalación y Funcionamiento de Salas de Lactancia que emite la Secretaria de Salud y la Secretaria del Trabajo del Gobierno de México.

La instalación de salas de lactancia en el Instituto ha dado paso a cumplir con uno de los puntos fundamentales para lograr la Certificación Oro en la Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 en Igualdad Laboral y No discriminación, lo que ha permitido incorporar la perspectiva de género y realizar acciones de corresponsabilidad entre la vida laboral, familiar y personal de sus trabajadoras y trabajadores, con igualdad de trato y de oportunidades.

# PROGRAMA

Del 01 al 07 de agosto de 2024

# Programa de Actividades

Fecha	Actividad
Jueves 01 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mailing:</b> conmemorando el Día Mundial de la Lactancia Materna</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Conferencia:</b> <b><u>"La Lactancia nos incumbe a todas y todos"</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ponente:</b> Mtra. Graciela Hess Carrillo</li> <li>• <b>Modalidad Híbrida:</b> Presencial en la Sala Audiovisual de la Escuela de Dietética y Nutrición con transmisión simultánea vía plataforma Microsoft Teams</li> <li>• <b>Horario:</b> 10:00 a 11:00</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Taller:</b> <b><u>"Principios básicos de la lactancia materna"</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ponente:</b> Mtra. Graciela Hess Carrillo</li> <li>• <b>Modalidad Híbrida:</b> Presencial en la Sala Audiovisual de la Escuela de Dietética y Nutrición con transmisión simultánea vía plataforma Microsoft Teams</li> <li>• <b>Horario de 11:30 a 13:00</b></li> </ul>
Viernes 02 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Publicación de Mailing:</b> conmemorando el Día Mundial de la Lactancia Materna Art. 2</li> </ul>
Sábado 03 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mailing:</b> conmemorando el Día Mundial de la Lactancia Materna</li> </ul>
Domingo 04 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mailing:</b> conmemorando el Día Mundial de la Lactancia Materna Art. 28</li> </ul>
Lunes 05 de agosto	<p><b>Publicación de Blog:</b> "Lactancia materna en población en situación de vulnerabilidad (Adolescentes)."            Autora: Mtra. Yolotsi de Jesús Olivares Rosales, Jefa de Departamento de Programas de Equidad  <a href="https://www.gob.mx/issste/es/articulos/lactancia-materna-en-poblacion-en-situacion-de-vulnerabilidad?idiom=es">https://www.gob.mx/issste/es/articulos/lactancia-materna-en-poblacion-en-situacion-de-vulnerabilidad?idiom=es</a></p>
Martes 06 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mailing:</b> conmemorando el Día Mundial de la Lactancia Materna Art. 28</li> </ul>
Miércoles 07 de agosto	<p style="text-align: center;"><b>Conferencia</b> <b><u>"El regreso al trabajo y la lactancia Materna"</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ponente:</b> Mtra. Graciela Hess Carrillo</li> <li>• <b>Modalidad Virtual:</b> vía plataforma Microsoft Teams</li> <li>• <b>Horario:</b> 10:00 a 11:30</li> </ul>

# Difusión

## Semana Mundial de la Lactancia Materna

Del 1 al 7 de agosto



#SemanaMundialDeLaLactanciaMaterna  
#NoMásViolencia

CEAM | CENTRO DE ESTUDIOS Y APOYOS PARA LA MUJER

Este es un material informativo ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos.



gob.mx/issste

## Semana Mundial de la Lactancia Materna

Del 1 al 7 de agosto · Ponente: Graciela Hess Carrillo

**Jueves 01 de agosto**

Conferencia virtual  
"La lactancia nos incumbe a todos"  
10:00 a 11:00 h · Modalidad Teams

Taller  
"Principios básicos de la lactancia materna"  
Lugar: Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE  
Callejón San Fernando 12, San Pedro Apóstol, 14070  
11:10 a 13:40 h · Modalidad híbrida

**Miércoles 07 de agosto**

Conferencia Virtual  
"El regreso al trabajo y la lactancia materna"  
10:00 a 11:30 h · Modalidad híbrida



#NoMásViolencia

gob.mx/issste/cciones-y-programas/centro-de-estudios-de-apoyo-para-la-mujer-ceam

CEAM | CENTRO DE ESTUDIOS Y APOYOS PARA LA MUJER



gob.mx/issste

## Semana Mundial de la Lactancia Materna

Del 1 al 7 de agosto

¿Sabías que ...?

Constituye violencia laboral el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el periodo de lactancia previsto en la ley

**Artículo 28 de ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado**

#SemanaMundialDeLaLactanciaMaterna  
#NoMásViolencia



CEAM | CENTRO DE ESTUDIOS Y APOYOS PARA LA MUJER

Este es un material informativo ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos.



gob.mx/issste

## Semana Mundial de la Lactancia Materna

Del 1 al 7 de agosto

El ISSSTE cuenta con la certificación en la Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 en Igualdad Laboral y No Discriminación lo que garantiza contar con Salas de Lactancia adecuadas e higiénicas para amamantar o extraer la leche materna.

Consulta la más cercana a tu centro de trabajo:  
[issste.gob.mx/CEAM/salas-lactancia.html](https://issste.gob.mx/CEAM/salas-lactancia.html)

#SemanaMundialDeLaLactanciaMaterna  
#NoMásViolencia



CEAM | CENTRO DE ESTUDIOS Y APOYOS PARA LA MUJER

Este es un material informativo ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos.



gob.mx/issste



# “El regreso al trabajo y la lactancia Materna”

amamantando.com.mx



## Taller de Lactancia y Regreso al Trabajo

IBCLC GRACIELA HESS  
 CONSULTORA PARA APOYAR LA LACTANCIA MATERNA

amamantando.com.mx

### ESTABLECE LA LACTANCIA MATERNA

Es conveniente que dediques, las primeras semanas posteriores al nacimiento del bebé, a recuperarte y establecer la lactancia, sin pensar en que próximamente regresarás a trabajar.



IBCLC Graciela Hess

amamantando.com.mx

### SEPARACIÓN DE SUS COMPONENTES

La leche es una Emulsión



Lípidos

Suero

Agitar suavemente la leche

IBCLC Graciela Hess

amamantando.com.mx

### Cómo Se Que La Leche Se Descompuso

- Se corta: tiene grumos que no se reincorporan
- Tiene un olor fétido



amamantando.com.mx

amamantando.com.mx

### ¿CÓMO EXTRAER LA LECHE?

Simular el patrón de succión y soltar que hace el bebé.

- Con mis manos - Extracción manual.
- Con tiraleches manual.
- Con tiraleches eléctrico.

Fuerza de vacío de 100 mmHg  
 Velocidad Inicial 70-90 ciclos por minuto  
 Velocidad extracción 60 ciclos por minuto



IBCLC Graciela Hess

# “El regreso al trabajo y la lactancia Materna”

Ningún método de extracción, será apropiado para todas las madres y en todas las situaciones

AMAMANTANDO.COM.MX  
TRABAJADORES DEL ESTADO

### TAMAÑO ADECUADO DE LAS COPAS

- Revisar tamaño del pezón con respecto al embudo.
- Debe haber 2 milímetros entre el embudo y tu pezón
- Debe moverse el pezón dentro del embudo sin que las paredes lo rocen.
- No debe haber dolor.

AMAMANTANDO.COM.MX

### Estimulación Para La Extracción De Leche

El masaje estimula a los alveolos y conductos\*

- Oprimir hacia abajo torácica haciendo varios movimientos circulares en cada sitio desde la parte exterior hacia areola en varios sitios
- Después acariciar suavemente "peinando" hacia la areola
- Camina sobre la glándula mamaria
- Inclina el torso hacia adelante y sacudir los pechos suavemente.
- Estimula los pezones

AMAMANTANDO.COM.MX

### Antes De La Extracción :

- > Lavar y secar las manos
- > Tener todo limpio y listo
- > Lugar cómodo
- > Estimular la eyección de leche

Tina Stewart  
AMAMANTANDO.COM.MX

### Estimula La Eyección De Leche (Oxitocina)

- Busca un lugar tranquilo
- Relájate
- Masajear el pecho
- Escucha música tranquila
- Ve una foto de tu bebé
- Imagina leche fluyendo
- Huele algo con el aroma de tu bebé
- Escucha el llanto de tu bebé

AMAMANTANDO.COM.MX

### La cantidad de leche que la madre puede obtener en cada ocasión varía según muchos factores:

- Su capacidad de estimular el reflejo de bajada de la leche.
- El tiempo transcurrido desde la última vez que amamantó o se sacó leche.
- La destreza personal.
- La comodidad del entorno donde intenta sacarse la leche.
- La hora del día.
- El volumen de leche.
- Si se siente tensión o estrés inusual.

AMAMANTANDO.COM.MX

# “El regreso al trabajo y la lactancia Materna”

### Extracción Manual

Tomar el pecho entre el pulgar y los dedos índice y medio aproximadamente a 3 o 4 cm detrás del pezón. Ejercer presión con los dedos hacia adentro de el seno sin cambiar de posición, como encajando los dedos en la glándula mamaria.

Comprimir la glándula mamaria con el pulgar e índice como si quisieras juntar tus dedos para pellizcar la glándula. Es posible que los dedos se recorran hacia el frente de la glándula, no forces ni jales intencionalmente la piel.

www.amamando.com.mx

Correcto

Incorrecto

www.amamando.com.mx

### Hacer Uso De Ambas Técnicas

- Hacer compresión
- Uso del extractor
- Extracción manual

www.amamando.com.mx

## Manejo de la leche materna

www.amamando.com.mx

### ¿Qué Contenedor Utilizar Para Almacenar La Leche?

**SI**

- Botellas de plástico o vidrio con cierre hermético
- Bolsas para leche materna

**NO**

- Nunca utilizar tapas metálicas
- No botes para muestras
- Biberones con chupón

www.amamando.com.mx

### Bolsas Para Almacenar Leche Materna

- No se pueden reutilizar
- No son ecológicas y son caras
- Ocupan poco espacio en el congelador

Si usarlas cuando:  
La leche va a estar congelada  
Se va a donar la leche

www.amamando.com.mx



# “El regreso al trabajo y la lactancia Materna”

## Lavado Y Esterilización De Los Utensilios

- Lavar después de cada uso lava con agua y jabón
- Esterilizar máximo hasta los 3 meses
- Bolsas para esterilizar en horno de microondas
- Esteriliza una vez al día.
- Si no es posible esterilizar, un enjuague final con agua de garrafón.

amamantando.com.mx

## Etiquetar La Leche

- Nombre de la madre
- Fecha de extracción
- ¿la hora?

Protocolo de la AMM  
Número: Anexo 1 (2011)  
02/10/2010-02/03/2016  
AMM Protocolo Clínico # 8: Almacenamiento de Leche Humana. Información para el Uso Casero en Bebés a Término (Protocolo Original México 2004, Revisión PT María 2015)

amamantando.com.mx

## Tiempo De Almacenamiento De La Leche Materna

Leche fresca	Temperatura	Tiempo
Medio ambiente	16 a 20 °C	3-4 horas ideal 6-8 horas aceptable
Refrigerador	<4°C	4 días - usual 5-8 días aceptable, con mucha higiene
Congelador	-18° a -20 ° C	2 semanas congelador dentro refrigerador 6-12 meses congelador puerta independiente (-20°C o menos.)
Hielera con packs congelados	15 °C	<24 hrs

La Liga de la Leche, "Conservación de la Leche materna", Junio 2008  
amamantando.com.mx

## Almacenamiento De La Leche.

Tipo de leche	Temp ambiente	Refrigerador	Congelador
Leche congelada y descongelada en el refrigerador, pero no calentada	4 horas o menos (hasta siguiente toma)	24 horas	No volver a congelar
Leche descongelada y ya calentada	Hasta finalizar la toma	4 horas o hasta la toma siguiente	No volver a congelar
Leche restante de una toma *	Solo hasta finalizar la toma (-2 hora)	Eliminar	Eliminar

\* No es que se descomponga si no que se contamina con algunas bacterias provenientes de la boca del bebé.

amamantando.com.mx

## Para Juntar La Leche De Dos Extracciones Diferentes

- Es posible agregar leche fresca a la leche refrigerada dentro de 24 hr
- Enfriar una hora antes de agrega a leche refrigerada o congelada.

amamantando.com.mx

## Para Templar La Leche

- Calentar en baño maría pasivo
- Calentador de biberones
- No usar el horno de microondas.

amamantando.com.mx

## Por Que No Usar El Microondas?

- Disminución de la vitamina C.
- Spots de calor.
- Es factible la disminución de agentes antiinfecciosos.

amamantando.com.mx

## Descongelar La Leche

- En el refrigerador
- En agua a temperatura ambiente
- Usar en las siguientes 24 horas

**No usar el horno de microondas.**

amamantando.com.mx

## Modificación Del Sabor

- Cambio del sabor y del olor de la leche
- Tan pronto como se enfría, olor a jabón.
- Modificación de la estructura de los lípidos.
- Actividad mayor de la lipasa.

- Escaldar la leche : Calentar la leche inmediatamente después de la extracción, enfriarla y congelarla.

amamantando.com.mx

# “El regreso al trabajo y la lactancia Materna”

### ¿La Leche No Se Congela?

- Puede ser debido a que las proteínas se desnaturalizaron.
- Agite la leche antes de meterla al congelador.

amamantando.com.mx

## El banco de leche

amamantando.com.mx

### Inicio De La Extracción De Leche

- A partir de la tercera semana de que el bebé nació, o 15 días antes de regresar a trabajar.
- En las primeras sesiones obtendrás poca leche, posteriormente será mas cantidad



amamantando.com.mx

### ¿En Qué Momento Del Día Extraigo La Leche?

- Entre una toma y otra, cuando te estés preparando para regresar al trabajo.
- En el trabajo, al mismo ritmo que tu bebé come o por lo menos cada dos o tres horas.
- Crear sobreproducción de leche.

**!No es lo mismo extraer leche además del bebé que en vez del bebé!**

amamantando.com.mx

### ¿Cómo Hacer El Banco De Leche?

- Sacar leche después de amamantar, 30 minutos o lo que sobró en el pecho.
- Extraer media onza o 1 onza e irla juntando, hasta de 24 hrs.
- Agregar a la leche congelada hasta tener la cantidad requerida

amamantando.com.mx

### ¿CÓMO DARLE LECHE EXTRAÍDA?

- El primer mes y medio de vida: vasito, cucharita, gotero, etc.
- Biberón, pero no ofrecerlo antes del mes y medio.



amamantando.com.mx

### ¿CÓMO ENSEÑARLE A ALIMENTARSE CON OTRO MÉTODO?

- Que lo haga otra persona.
- Empezar entre la cuarta y sexta semana de vida.
- Si postergas mucho la introducción del biberón es factible que le sea más complicado aceptarlo.



amamantando.com.mx



### ALIMENTACION PAUSADA CON BIBERON (IBCLC Dee Kassing)

IBCLC Graciela Hess

www.amamantando.com.mx | Graciela Hess IBCLC | @amamantando

amamantando.com.mx

## La madre trabajadora

amamantando.com.mx

# “El regreso al trabajo y la lactancia Materna”

**CUANDO HACES HOME OFFICE**

- Es un doble trabajo.
- Tener ayuda.
- Es imposible hacer dos trabajos al mismo tiempo.
- De todas formas tener un banco de leche.

amamantando.com.mx

**Sentimientos De La Madre**

- Tristeza?
- Culpabilidad?
- Cada persona vive una circunstancia única.

amamantando.com.mx

**El Problema Mas Común: Cansancio**

- El descanso adecuado será indispensable, por lo que es recomendable que por las noches mantengas a tu bebé cerca de ti y lo amamantes acostada.

amamantando.com.mx

**POSICIÓN: AMAMANTAR ACOSTADA**

- Descansa cómodamente acostada de lado.
- Coloca una o dos almohadas bajo tu cabeza y una metida atrás de tu espalda.
- Coloca otra almohada o toalla doblada entre tus rodillas dobladas.
- Si tus senos son grandes, acumula a tu bebé en tu brazo.
- El bebé nunca debe estar en la orilla de la cama.

amamantando.com.mx

**DERECHOS LABORALES DE LA MADRE TRABAJADORA**

amamantando.com.mx

“Tuve mastitis derivado de que pasaba muchas horas en el trabajo y a veces el exceso de trabajo no me dejaba ni si quiera ir a sacarme la leche, entonces se me acumulaba y se me tapaban los conductos, por lo que me daban fuertes infecciones de tener la leche asonada, entonces decidí dejar de amamantar a mi bebé, aunque hubiera querido hacerlo por más tiempo” (cuestionario 114367411331).

amamantando.com.mx

**¿Qué Dice La Ley? - Marco Legal**

**Ley Federal del trabajo**  
**Artículo 170.-** Las madres trabajadoras tendrán los siguientes derechos:  
I. Durante el periodo del embarazo, no realizarán trabajos que exijan esfuerzos considerable y signifiquen un peligro para su salud en relación con la gestación, tales como levantar, tirar o empujar grandes pesos, que produzcan tracción, estar de pie durante largo tiempo o que actúan o puedan actuar su espacio pelotazo y hinchado;  
II. Cuidados de un descanso de seis semanas anteriores y seis posteriores al parto. A solicitud expresa de la trabajadora, previa autorización escrita del médico de la institución de seguridad social que le corresponda o, en su caso, del servicio de salud que atienda al parto, tomando en cuenta la opinión del médico de la naturaleza del trabajo que desempeña, se podrá transferir hasta cuatro de las seis semanas de descanso previas al parto para después del mismo. En caso de que los hijos hayan nacido con cualquier tipo de discapacidad o requieran atención médica hospitalaria, el descanso podrá ser de hasta ocho semanas posteriores al parto, previa presentación del certificado médico correspondiente.  
En caso de que se presente autorización de médicos particulares, ésta deberá contener el nombre y número de cédula profesional de quien los expide, la fecha y el estado médico de la trabajadora. El día, en caso de adopción de un infante distribuido de un descanso de seis semanas con goce de sueldo, posteriores al día en que lo reciban;  
III. Los periodos de descanso a que se refiere la fracción anterior se prorrogarán por el tiempo necesario en el caso de que se encuentren incapacitadas para trabajar a causa del embarazo o del parto;  
IV. En el periodo 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 lugar adecuado e higiénico que designe la empresa, o bien, cuando esto no sea posible, previo acuerdo con el patrón se reducirá en una hora su jornada de trabajo durante el periodo;

amamantando.com.mx

**Constitución Art 123 Aparto A fracción V, Apartado B Fracción XI, C V.**  
“En el periodo de lactancia tendrán dos descansos extraordinarios por día, de media hora cada uno para alimentar a sus hijos;”  
“En el periodo de lactancia tendrán dos descansos extraordinarios por día, de media hora cada uno, para alimentar a sus hijos. Además, disfrutarán de asistencia médica y obstétrica, de medicinas, de ayudas para la lactancia y del servicio de guarderías infantiles.”

amamantando.com.mx

**Ley General De Acceso De Las Mujeres A Una Vida Libre De Violencia**


La Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia se reformó por el Decreto Presidencial arriba señalado para que considere que:

- “Constituye violencia laboral: la negativa ilegal a contratar a la Víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación, el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el periodo de lactancia previsto en la ley y todo tipo de discriminación por condición de género.”

amamantando.com.mx



# “El regreso al trabajo y la lactancia Materna”




### Ley Para La Protección, Apoyo Y Promoción A La Lactancia Materna Del Estado De México

• \*Son obligaciones de las Instituciones públicas y privadas, las siguientes:

- 1 Vigilar el ejercicio efectivo de los derechos de las madres lactantes, los lactantes y niños pequeños.
- 2 Establecer lactarios o salas de lactancia en los centros de trabajo.
- 3 Propiciar el establecimiento de guarderías en los centros de trabajo o cerca de ellos.
- 4 Favorecer en su caso, el establecimiento de transporte que facilite el traslado de las trabajadoras, cuando el periodo de lactancia se ejerza dentro de la jornada laboral.\*

amamantando.com.mx




### Ley General de los derechos de niñas, niños y adolescentes Art 116, Fracción XIV

Corresponden a las autoridades federales y locales de manera concurrente, las atribuciones siguientes:  
XIV. Garantizar que todos los sectores de la sociedad tengan acceso a educación y asistencia en materia de principios básicos de salud y nutrición, ventajas de la lactancia materna, así como la prevención de embarazos, higiene, medidas de prevención de accidentes y demás aspectos relacionados con la salud de niñas, niños y adolescentes

Nom-043-SSA-2012 Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación

- Nom-007-SSA2-2016 Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida.

amamantando.com.mx



### ¿Hasta Cuándo Amamantar Al Bebé?

- Mantener la lactancia el mayor tiempo posible,
- Organización Mundial de la Salud :
- Los bebés deben lactar de su madre en forma exclusiva durante los primeros seis meses de su vida , es decir, sin fórmula, té, agua, ni otros alimentos y continuar con la lactancia y otros alimentos hasta por lo menos los dos años

amamantando.com.mx

¡Mucho éxito en tus proyectos!

¡Gracias!

IBCLC Graciela Hess  
gheissmx@yahoo.com.mx  
www.amamantando.com.mx

amamantando.com.mx