

Control de Cambios		
Versión	Fecha	Descripción de la Modificación
1	30/09/2023	Versión inicial del documento

Elaboró	Revisó	Aprobó
Olga Lucia Cardona Parra Contratista Subdirección Corporativa	Mayerli Azuero lozano Subdirección Corporativa Alejandra María Sabino Subdirección Corporativa Paola Cubides Suárez Contratista Oficina Asesora de Planeación	Olga Yamile González Forero Subdirección Corporativa Nelson Jairo Rincón Martínez Jefe Oficina Asesora de Planeación

1. Introducción

De conformidad con lo establecido en la Resolución 2423 de 2018, expedido por el Ministerio de Salud y Protección Social, *“Por la cual se establecen los parámetros técnicos para la operación de la estrategia Salas Amigas de la Familia del Entorno Laboral”* para el aprovechamiento de la sala de lactancia, generando espacio seguros e íntegros para las servidoras públicas y colaboradoras de la entidad.

2. Objetivo general

El objetivo de este documento es dar a conocer el espacio de la sala de lactancia, como un espacio seguro, cómodo y privado, para las madres lactantes y gestantes, este espacio está diseñado para apoyar la salud y el bienestar tanto de las madres como de sus hijos, facilitando la continuidad de la lactancia materna y promoviendo un entorno de trabajo inclusivo y respetuoso.

2.1 Específicos

- Aplicar una política que permita la sostenibilidad de la Sala Amiga de la Familia Lactante en el entorno laboral, que promueva la corresponsabilidad de las mujeres gestantes y madres en lactancia
- Aplicar las normas técnicas de seguridad para garantizar la calidad de la leche materna durante el proceso de la extracción, conservación y transporte hacia el hogar

3. Alcance

Este instructivo aplica para realizar el uso adecuado de la sala de lactancia tales como acceso y uso, higiene y mantenimiento, este instructivo tiene como finalidad asegurar que la sala de lactancia cumpla con su propósito de apoyar a las familias lactantes y gestantes.

4. Responsables

La responsabilidad está en cabeza de la Subdirección Corporativa, el desarrollo de las actividades en el Grupo de Gestión de Talento Humano - Seguridad y Salud en el Trabajo, y el espacio físico en el Grupo de Gestión Administrativa.

5. Definiciones

- **Conservación:** La leche extraída se debe conservar, para ser aprovechada y cumplir con el ciclo de alimentación exclusiva.
- **Extracción manual:** La extracción manual de leche materna permite el amamantamiento diferido, proporcionando volúmenes incluso superiores a los requeridos por el lactante.
- **Lactancia materna:** La lactancia materna es la acción natural de alimentar al bebé con el alimento producido por la madre, conocido como leche materna.

Este alimento, además de ser la mejor opción que se le puede ofrecer al bebé en su primera hora de vida, es también un factor importante que influye en el desarrollo de cualquier sociedad principalmente porque ofrece beneficios que ningún otro alimentos proporciona: lo favorece en su adaptación al mundo, en su desarrollo psicoafectivo y en su relación con la madre; lo protege de enfermedades infecciosas, y es el alimento más nutritivo que existe, pues estimula su desarrollo emocional o motriz, su coeficiencia intelectual, su desarrollo visual, auditivo y comunicativo. La lactancia materna es la forma más eficiente en materia de energía, de abastecer las necesidades alimentarias que aseguran la supervivencia y la salud de niño lactante.

- **Mujeres Gestantes:** Mujer que se encuentra en el proceso en el cual, biológicamente, alberga un feto que se desarrolla en su útero, la gestación puede tener diferentes duraciones y puede terminar con el parto o con la interrupción del embarazo.
- **Sala amiga Lactante:** Las Salas Amigas de la Familia Lactante en el entorno laboral, son espacios cálidos y amables, ubicados en entidades públicas y privadas, que ofrecen las condiciones adecuadas para la extracción y conservación de la leche materna bajo normas técnicas de seguridad, para luego transportarla al hogar y disponer de ella.

6. Desarrollo documento

La operación de la estrategia salas amigas de la familia lactante del entorno laboral y su importancia para la promoción y protección de la lactancia materna y los beneficios para la entidad.

Una vez el colaborador informa al Grupo de Gestión de Talento Humano - SST, se le realiza la inducción de este instructivo para el uso;

Ubicación de la Sala de Lactancia

La Sala Amiga Lactante, se ubica en el primer piso de la entidad, hacia al área de atención al ciudadano, la cual ofrece un entorno laboral con condiciones físicas y dotaciones adecuadas para garantizar el procedimiento seguro de extracción.

Uso de la Sala Amiga Lactante

Las madres que van a extraer su leche deben practicar el baño y el cambio de sostén diariamente, así como el lavado correcto de las manos, sin olvidar que las uñas deben estar cortas y sin esmalte, es necesario retirar anillos, relojes, pulseras y proceder de la siguiente manera:

- Humedezca con agua sus manos.
- Aplique suficiente jabón líquido que cubra las dos manos.
- El lavado de las manos debe incluir el antebrazo Cinco centímetros por encima de las muñecas.
- Coloque una mano sobre la otra intercale los dedos y frote bien.

- Mientras las manos estén enjabonadas, limpie las uñas, restriegue cada dedo con la otra mano con movimientos circulares.
- Restriegue y lave cuidadosamente la palma de las manos.
- Use abundante agua para quitar el jabón.
- Utilice una toalla de papel desechable para secar las manos, luego cierre la llave del agua con la misma y deséchela.

¿Qué hacer antes de la extracción manual?

Se deben alistar:

- Frascos de vidrio con tapa rosca o bolsas de almacenamiento materno.
- Cinta de enmascarar y marcador.
- Toallas de papel.

¿Cómo estimular la bajada de la leche materna?

Antes de iniciar la extracción manual de la leche materna, es importante que la madre esté tranquila y relajada, en un lugar cómodo, higiénico y privado, como lo es la Sala Amiga de la Familia Lactante, en donde estén disponibles los frascos y materiales necesarios para el almacenamiento y conservación de la leche materna extraída. Es importante tener en cuenta que sentimientos de amor como recordar al bebé, o ver su foto, puede provocar en la madre la liberación de la hormona oxitocina responsable de la eyección o “bajada de la leche”. Cuando el reflejo de oxitocina está activo, algunas madres pueden presentar una sensación de hormigueo en sus pechos, o empiezan a salir gotas de leche materna.

¿Cómo realizar la extracción de la leche materna?

- La madre debe recoger el cabello, lavar adecuadamente las manos y evitar hablar durante la extracción. Si tiene gripa se recomienda usar tapabocas.
- Colocar el frasco sobre una toalla de papel con la tapa boca arriba, y tener otra toalla de papel para secar las gotas de leche que salpiquen.
- Iniciar con un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno para estimular los conductos lactíferos. Luego acariciar los senos con la yema de los dedos como si se peinaran.
- Colocar la mano en forma de C de tal manera que el dedo pulgar esté por encima de la areola (parte oscura que incluye el pezón), y el dedo índice por debajo de la areola, para que pueda levantar el seno.
- La madre debe practicar este procedimiento en cada seno, para extraer la leche de todos los conductos, y así prevenir problemas como la congestión mamaria, el conducto obstruido y la mastitis.
- Luego empujar el dedo pulgar e índice contra el tórax, presionando los conductos lactíferos que se encuentran por debajo de la areola y se pueden palpar como nódulos. El movimiento de presionar con los dedos es parecido al que se hace al imprimir una huella, al principio no sale leche, pero después de empujar y presionar varias veces alrededor de la areola, las primeras gotas o inclusive un chorro empieza a salir.

- Evitar deslizar los dedos sobre la piel de los senos, porque puede causar enrojecimiento y dolor. No exprimir el pezón pues no va a salir leche, es lo mismo que si el bebé succionara solamente del pezón.
- La extracción se puede hacer con cualquier mano o puede alternar las manos cuando lo requiera, rotando la posición de los dedos para extraer la leche de todos los conductos lactíferos presentes en el seno.
- Los primeros chorros de leche materna que salen se deben desechar, esto contribuye a la reducción del 90% de las bacterias que están presentes regularmente en el pezón. Luego se deposita en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico, los cuales se han lavado previamente con agua limpia y jabón, y hervido por 15 minutos.
- inicie la recolección de la leche materna teniendo cuidado de vaciar cada seno. No llene los frascos hasta el tope para evitar que exploten cuando se congele la le leche materna.
- Cuando termine la extracción es necesario colocar algunas gotas de leche materna alrededor de la areola y el pezón de cada seno, porque la leche del final contiene sustancias que contribuyen a mantener la elasticidad de la piel y grasas que actúan como bactericidas, que evitan las infecciones, previenen grietas y ayudan a la cicatrización.
- La extracción manual debe realizarse con la misma frecuencia con la que se alimenta al bebé, y la madre debe disponer de tiempo para hacerlo, como mínimo de 30 minutos por cada extracción. El volumen de leche materna en cada extracción puede variar y no representa un problema o signo alarma. Luego de finalizada la extracción y para prevenir los molestos síntomas del síndrome del túnel del carpo, se recomienda hacer los siguientes ejercicios de estiramiento de manos y muñeca.
- Con las manos al frente y dedos abiertos, hacer presión con los dedos entre sí por 15 segundos.
- Estirar el brazo con la mano y dedos hacia abajo y con la otra mano hacer presión hacia adentro sobre el dorso de la mano por 15 segundos, repetir este ejercicio con el otro brazo.
- Estirar el brazo con la mano y dedos hacia arriba, y con la otra mano hacer presión hacia adentro sobre el dorso de la mano por 15 segundos, repetir este ejercicio con el otro brazo.

¿En dónde se deposita la leche materna extraída?

Para garantizar la calidad de la leche materna extraída, es importante tener en cuenta que el recipiente se pueda lavar fácilmente, resista la ebullición y que no represente problemas para la salud del bebé, para ello se emplean frascos de vidrio con tapa rosca de plástico previamente lavados con agua limpia y jabón, y hervidos por 15 minutos, o bolsas almacenadoras de leche materna que no son reutilizables.

¿Cómo se rotula el frasco con la leche materna extraída?

Una vez terminada la extracción, se tapa el frasco y se rotula con el nombre y apellido de la madre, fecha y hora de la extracción, se lleva a la nevera para su refrigeración o congelación, teniendo en cuenta los tiempos de conservación. Para marcar los frascos se utiliza un marcador, esparadrapo o cinta adhesiva. Marcar los frascos con la fecha

y hora de extracción, permite identificar los frascos que tienen mayor tiempo de almacenamiento y poder utilizarlos primero.

¿Cómo se conserva la leche materna extraída?

- En nevera o refrigeración: hasta por 12 horas, a 5 grados centígrados, se recomienda no colocarla en la puerta de la nevera, para evitar los cambios de temperatura que se producen al abrirla y cerrarla.
- En el congelador: hasta por 15 días, a menos 3 grados centígrados, se recomienda no abrir y cerrar frecuentemente el congelador, de esta manera se evitan los cambios de temperatura que pueden hacer que la leche materna se descongele y se reproduzcan las bacterias que producen la contaminación y descomposición.

La nevera destinada a la Sala Amiga de la Familia Lactante en el entorno laboral es de uso exclusivo para la conservación de la leche materna. No se debe almacenar ningún otro alimento o bebida, esto permite prevenir la contaminación de la leche materna.

6.1 Plan de capacitación

La implementación de un plan de capacitación dirigido a las mujeres gestantes y madres en lactancia, con la opción de participar de la madre o familia, el cual se realizará por lo menos tres veces al año y que debe considerar los siguientes aspectos:

- Beneficios, propiedades y efectos a corto y largo plazo de la leche materna, técnicas de amamantamiento, extracción, conservación, transporte y suministro de leche humana, temas disponibles en el "*Manual para la extracción, conservación, transporte y suministro de la leche materna*".
- Incluir en los procesos de inducción, el tema de la existencia de las salas amigas de la familia lactante del entorno laboral y su importancia.
- Contar con un cronograma de capacitaciones, los asistentes a esta y el registro de la realización de estas.

7. Infraestructura

La sala se encuentra en un lugar privado y exclusivo, el entorno no presenta problemas de ruido, o condiciones inseguras para la salud, cuenta con un espacio de ventilación que garantiza el bienestar de las madres asistentes a la sala, cuenta con buenas condiciones de luminosidad natural y adicional cuenta con iluminación artificial, los pisos y los muros son de fácil desinfección, cuenta con mesas de apoyo para productos de desinfección.

Imagen No. 1. Sala de lactancia, espacio de extracción



Imagen No. 2. Sala de lactancia, espacio de conservación

