

# Sala amiga de la lactancia materna

Bienestar Estudiantil  
Dimensión Salud y Corporalidad

La *visión* que nos *une*



# ¿Qué es una Sala amiga de la lactancia materna?

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 para alimentar al bebé en ausencia temporal de la madre.



# Beneficios de la leche materna



# Beneficios para la madre

Disminuye el riesgo de  
hemorragia posparto

Previene a largo plazo  
la osteoporosis, cáncer  
de mama y de ovario

Disminuye el riesgo de  
depresión posparto



# Beneficios para la madre



# Beneficios para el bebé

Disminuye el riesgo de enfermedades comunes en la infancia: respiratorias, alérgicas y diarreicas



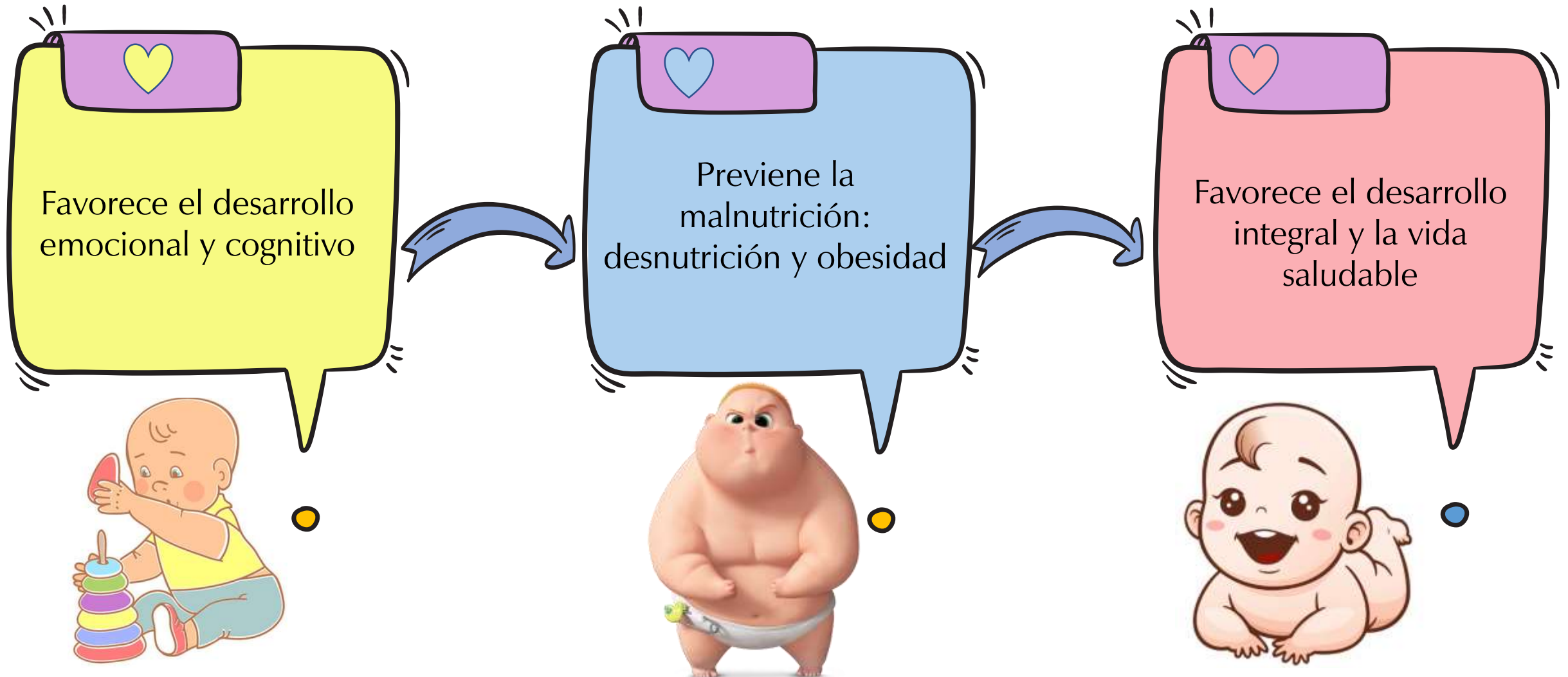
La leche materna es considerada la primera vacuna que potencia la inmunidad a enfermedades



Al digerirse fácilmente previene cólicos y estreñimiento



# Beneficios para el bebé



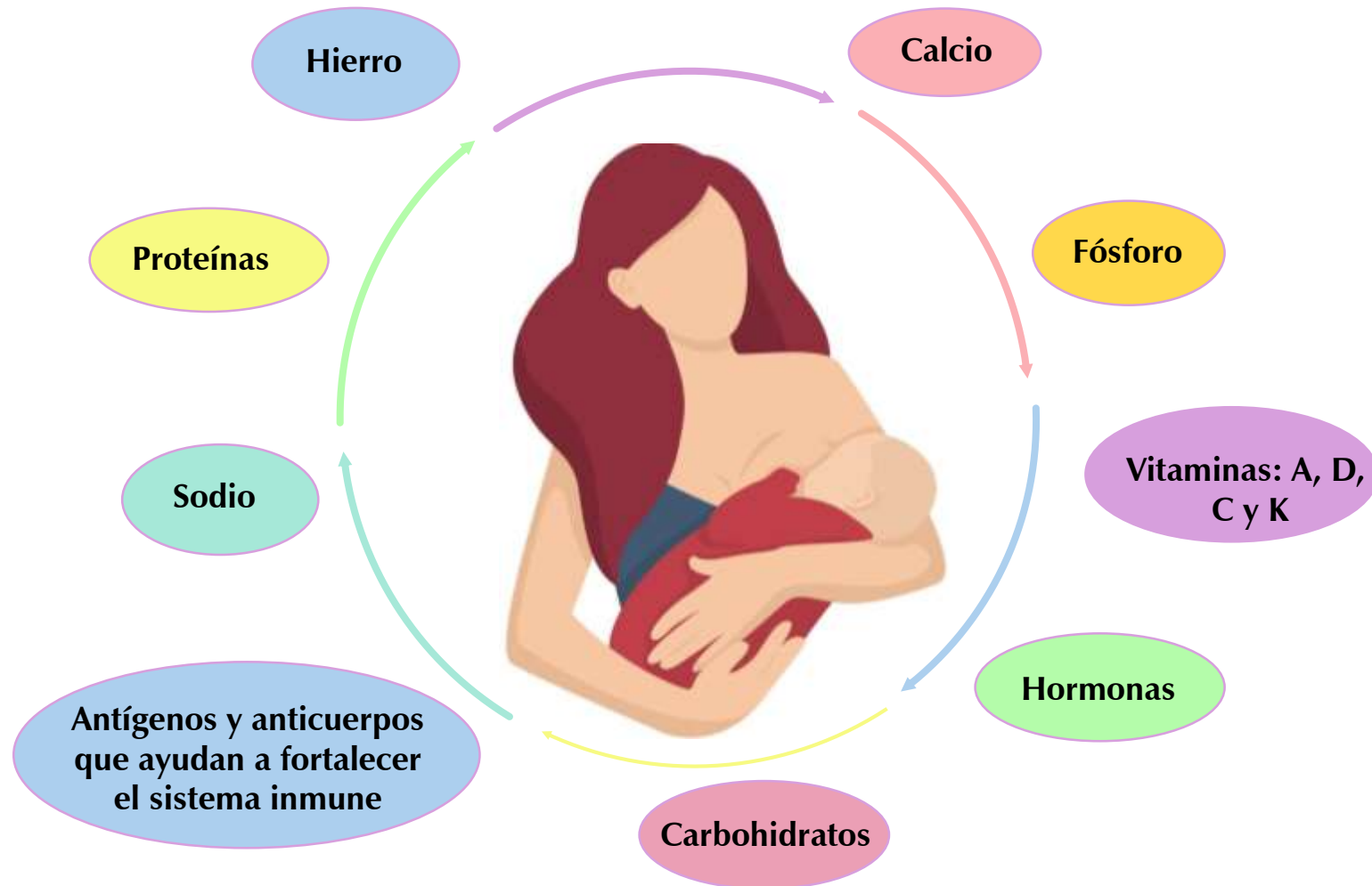
# Propiedades de la leche materna





# Propiedades de la leche materna

La leche materna contiene diversas propiedades que ayudan en el correcto crecimiento y desarrollo de los bebés, como lo son:



# Técnica y extracción de la leche materna



# Técnica de amamantamiento



**Acunado o  
transversal**



**Acostada**



**Acunado  
cruzado**



**Recostada**



**Axilar**

# Extracción de leche materna

1 Inicia realizando un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno.



4 Al inicio saldrán gotas y posteriormente el chorro de leche materna.



2 Coloca la mano en forma de "C" El pulgar por encima y el índice por debajo de la aréola.



5 Rota la posición de tus dedos alrededor de la aréola para vaciar los conductos lactíferos.



3 Empuja los dedos índice y pulgar hacia las costillas con los dedos abiertos juntándolos hacia el pezón.



6 Alterna el seno cuando veas que disminuye el flujo de leche, debes repetir los pasos varias veces.



# Almacenamiento, conservación y transporte de leche materna



# Almacenamiento de leche materna



Para almacenarla, usar frascos o envases limpios de vidrio con tapa.



Antes de usar los frascos deben lavarse con agua y jabón, adicionalmente deben hervirse por 15 minutos.



Se pueden usar frascos de 60, 90 o más ml (2/3 onzas), con ello se evita el desperdicio de leche.



La leche materna recién extraída debe permanecer refrigerada o congelada.



Durante la conservación de la leche, la grasa se separa, por ello se ve más blanca y gruesa. Se debe agitar antes de ser suministrada al bebé.



Una vez se termine la extracción el frasco debe ser marcado con nombre, fecha y hora.

# Conservación de leche materna



**A temperatura ambiente:**  
hasta por 4 horas, después de  
ese tiempo comienza a perder  
anticuerpos.



**En el refrigerador:** hasta por  
12 horas, a 5°C. no ponerla en  
la puerta de la nevera para  
evitar cambios de temperatura.



**En el congelador:** hasta por 15 días  
a menos de 3°C, no abrir y cerrar en  
reiteradas ocasiones el congelador,  
pues se puede favorecer a la  
proliferación de bacterias en la leche



**En el hogar poner la leche dentro  
de una bolsa cerrada para aislarla  
de olores fuertes, de igual forma  
no ponerla en la puerta de la  
nevera.**



**La nevera de la Sala Amiga de la  
Lactancia Materna no debe  
almacenar ningún otro tipo de  
alimento o bebida, para evitar la  
contaminación de la leche.**

# Transporte de leche materna

Las madres pueden trasladar de la sala de lactancia al hogar la leche materna con ayuda de una nevera térmica o de icopor con pilas o gel refrigerante congelado.



Es importante mantener las pilas o el gel congelados siempre para evitar cambios de temperatura en la leche materna durante el transporte.



# Recomendaciones: ¿cómo calentar la leche materna?

Nunca debe hervirse directamente o colocarse en el fuego, pierde sus propiedades nutritivas y se altera su contenido de defensas.



Se puede colocar el frasco con la leche materna en un recipiente con agua caliente hasta lograr la temperatura exterior, el nivel del agua debe estar por encima del nivel de la leche.



# Recomendaciones al llegar a casa



Al llegar saca la leche de la nevera de icopor o nevera térmica y guárdala en la nevera.



Recuerda guardar la leche dentro de la nevera y no en la puerta.

# ¡No a la alimentación artificial!



# No alimentación artificial



¡No uses biberones ni chupos! hay alto riesgo de infecciones respiratorias, otitis media, caries, mala oclusión, mordida abierta y mala posición de los dientes en formación.



¡Evita el uso de leche de formula! en su mayoría están elaboradas con leche de vaca, por lo que su calidad no es igual y no aporta las proteínas, minerales y vitaminas de la lactancia. La leche materna contiene ácidos grasos que son esenciales para el crecimiento y desarrollo cerebral.



Una alimentación artificial puede ocasionar infecciones gastrointestinales por mala preparación de la leche, empleo de agua no apta para el consumo humano, mala higiene de biberones, lo que puede generar diarrea y deshidratación.



La alimentación con leche de formula puede generar alteraciones nutricionales como desnutrición y obesidad.



La lactancia materna aporta a la economía familiar, debido a que la leche de formula trae grandes gastos en el primer año de vida.

# Signos de alarma durante la lactancia





## PECHOS CONGESTIONADOS.

Si el bebé no succiona bien o no come con frecuencia los senos se pueden congestionar, haciendo que se pongan duros, hinchados, calientes y con dolor. Para evitar esto, se recomienda la extracción frecuente de leche materna.



## Dolor y grietas en los pezones.

Aparecen cuando el bebé solo succiona el pezón. Se recomienda antes de lactar extraer algunas gotas de leche y ponerlas sobre las grietas, dejando secar durante al menos 5 minutos. El bebé debe cubrir con su boca todo el pezón al momento de lactar.



## Mastitis.

Es la inflamación de la glándula mamaria. Se manifiesta con fiebre, malestar general, dolor, endurecimiento de los senos, enrojecimiento y calor. Si esto ocurre, debe consultar al médico de inmediato.

# Para el bebé:



## Cólicos.

Se manifiesta por medio de un llanto persistente, la mayoría de bebés lo padecen en los primeros meses. Para evitar estos síntomas, se debe amamantar seguido, evaluar la técnica de lactancia y extraer los gases después de alimentarlo. No se le debe dar agua ni aromáticas.



## Diarrea.

Se genera cuando hay múltiples deposiciones líquidas en un corto periodo de tiempo, no se debe dejar de amamantar. Evitar ofrecerle algo diferente a leche materna.



## Signos de alarma.

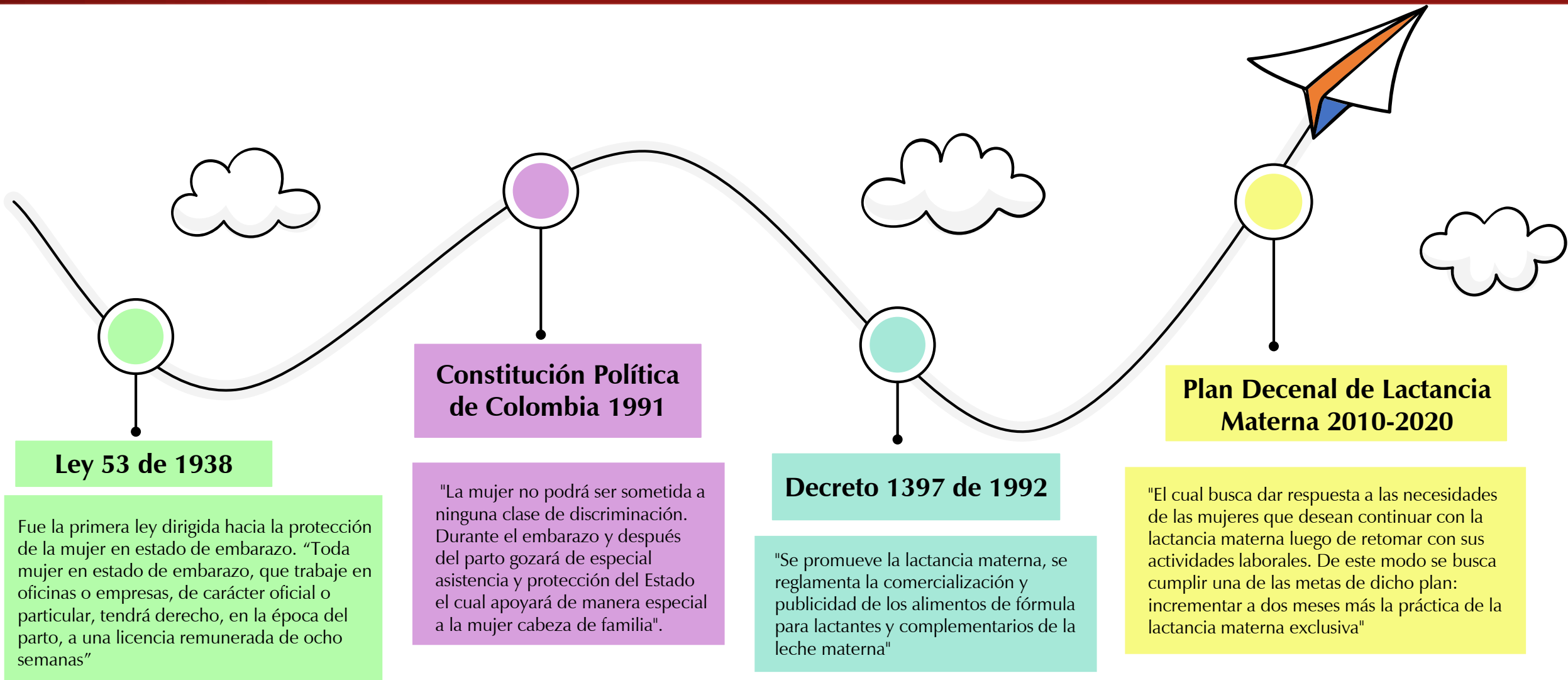
- Disminución en la succión.
- Que no coma.
- Labios morados o azules.
- Deposición con sangre o moco.
- Vomito persistente.
- Temperatura por encima de los 38°C.
- Estreñimiento por las de 48 horas.
- Piel u ojos amarillos.

# Normatividad lactancia y maternidad en Colombia

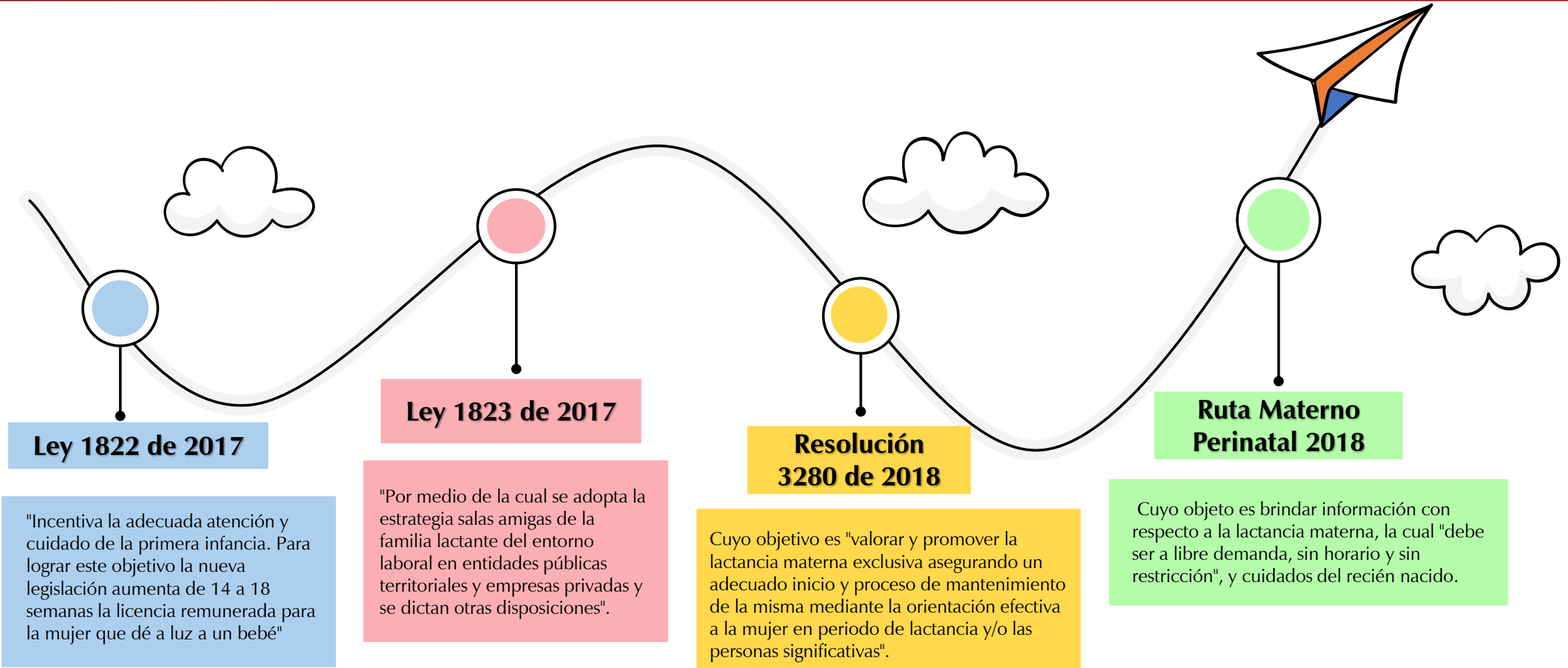




# Normatividad



# Normatividad



## Referencia:

- Organización Panamericana de la Salud. (s. f.). *Lactancia materna y alimentación complementaria*. <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>

