

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños porque aporta los nutrientes necesarios para un sano crecimiento y desarrollo integral, generando también un vínculo afectivo con la madre que fomenta el buen relacionamiento emocional y social.

La lactancia materna se debe mantener como único alimento durante los primeros seis meses de vida sin horarios ni restricciones, y como alimentación complementaria hasta los dos años o más; es por eso que La Universidad de los Andes se une a la estrategia de la Secretaría Distrital de Integración Social con la implementación de la Sala Amiga de la Familia Lactante para fortalecer las políticas públicas de primera infancia, seguridad alimentaria, nutricional y plan decenal de lactancia materna 2010 – 2020, en el cumplimiento de sus objetivos, acciones y metas, encaminadas a mejorar la calidad de vida de las generaciones presentes y futuras.

¿Qué es la Sala Amiga de la Familia Lactante - SAFL?

Es un espacio cálido y amable, ubicado en el primer piso del Edificio Monjas (MJ), que ofrece las condiciones adecuadas para que la madre en lactancia realice 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.

¿Quiénes pueden ingresar a la SAFL de la Universidad de los Andes?

La sala amiga podrá ser usada por todas las mujeres gestantes y en proceso de lactancia de la comunidad uniandina, contratistas y visitantes recurrentes.

¿Cómo acceder a la SAFL en la Universidad de los Andes?

Las familias que vayan a hacer uso de la sala amiga deben haber participado previamente en la capacitación de inducción al uso de la misma, cuya inscripción se realiza con Seguridad y Salud en el Trabajo en la extensión 2590.

El **procedimiento** para su uso es el siguiente:

1. Dirigirse a las instalaciones del Edificio MJ – piso 1 y solicitar el ingreso al personal de seguridad. Es indispensable presentar el carné con el adhesivo que se entrega en la capacitación.
2. Registrarse en la planilla de ingreso.
3. Efectuar el protocolo de lavado de manos, así como el de extracción y conservación de la leche bajo normas de seguridad, según lo aprendido en la capacitación.

4. Etiquetar el frasco con el nombre de la madre, fecha y hora de extracción, dejándolo en la nevera de conservación hasta la hora de salida a su casa. Esta nevera es para almacenamiento exclusivo de la leche materna.
5. Aplicar las normas para el traslado seguro de la leche materna.

La familia podrá ingresar a la sala amiga las veces que lo considere necesario.

Periódicamente y a solicitud de las familias, se realizarán capacitaciones con las siguientes temáticas:

1. Beneficios de la lactancia materna
2. Riesgos de la alimentación artificial
3. Técnica de amamantamiento
4. Técnica de extracción
5. Alimentación infantil saludable
6. Código de sucedáneos y decreto 1397 de 1992
7. Prevención y resolución de dificultades asociadas a la lactancia

Estos espacios servirán para que las madres lactantes compartan sus experiencias en torno a la lactancia materna.

Previo a realizar la extracción de la leche materna, la madre lactante debe realizar un excelente lavado de manos (ver anexo)

1. Extracción manual

La extracción manual de leche materna es la más segura y económica, permitiendo que la madre lo pueda realizar en cualquier momento que lo necesite.

Previo a la extracción, la madre debe seguir las siguientes recomendaciones:

Recogerse el cabello.

Lavarse adecuadamente las manos (ver anexo) y evitar hablar durante la extracción. Si tiene alguna afección respiratoria aguda se recomienda usar tapabocas.

Colocar el frasco sobre una toalla de papel desechable con la tapa boca arriba y tener otra toalla de papel desechable para secar las gotas de leche que salpican.



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

Coloque la mano en forma de C, de tal manera que el pulgar esté por encima de la areola y el dedo índice por debajo de esta.



Empuje los dedos pulgar e índice contra el tórax, presionando los conductos lactíferos que se encuentran debajo de la areola y se pueden palpar como nódulos. No deslice los dedos sobre la piel de los senos porque puede causar enrojecimiento y dolor.

Deseche los primeros chorros de leche materna.

Deposite la leche que extrae en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico previamente lavados con agua y jabón, y hervido por 15 minutos.



Una vez finalizada la extracción, coloque unas gotas de leche materna alrededor de la areola y el pezón y realice ejercicios de estiramiento de manos y muñecas.

La extracción manual debe realizarse con la misma frecuencia con la que se alimenta el bebé y disponer de por lo menos 30 min. para efectuarla.

2. Conservación de la leche materna extraída

Almacene la leche extraída en un frasco de vidrio transparente, con tapa rosca de plástico. Son de fácil limpieza, seguros y contaminan menos.

Es posible reutilizar frascos en buen estado en los que se haya almacenado únicamente alimentos como mayonesa o café. No se recomienda utilizar recipientes de computas.

Procedimiento para reutilización de frascos:



1. Retire las etiquetas del recipiente y el disco de cartón que viene al interior de la tapa.



2. Lave los recipientes con agua y con jabón.



3. Sumerja en una olla el recipiente, con agua suficiente para que lo cubra por completo. Ponga al fuego y deje hervir por 15 minutos



4. Baje del fuego, saque el recipiente y escúrralo boca abajo sobre el papel de cocina o escurridor.



5. En cuanto esté seco, tápelo. Si no lo utiliza en un lapso de 3 días, deberá repetir el procedimiento.

Cada día se deben utilizar frascos distintos y no debe llenarlos hasta el tope, al congelarse la leche se expande y puede romper el frasco

Rotule el frasco con su nombre, fecha y hora de extracción.

3. Tiempos de conservación de la leche materna

En nevera o refrigeración se puede conservar por 12 horas; es recomendable no colocarla en la puerta de la nevera para evitar los cambios de temperatura que se producen al cerrar y abrir la puerta.

En congelación la leche materna puede permanecer 15 días, teniendo en cuenta que debe aislarse de olores fuertes y se debe mantener protegida de cambios fuertes de temperatura.

A temperatura ambiente la leche materna puede permanecer 4 horas como máximo.

4. Transporte

La leche materna envasada y rotulada se puede transportar de manera segura en nevera de poliestireno expandido (icopor) o lonchera con pilas refrigerantes, de manera que se mantenga la temperatura de la leche y su cadena de frío.

5. Calentamiento de la leche refrigerada o congelada

Para suministrarla al bebé no es necesario hervir la leche materna; se debe calentar agua en una olla, retirarla del fuego e introducir el frasco unos minutos evitando que el agua lo cubra, dado que la leche se podría alterar con el agua e incluso contaminar.

6. Suministro de la leche materna

La Organización Mundial de la Salud no recomienda el uso del biberón por los altos niveles de contaminación bacteriana que ponen en riesgo la salud de los lactantes. El uso del biberón se relaciona con infecciones de las vías respiratorias, otitis media, caries, mala oclusión, mordida abierta y mala posición de los dientes en formación. Por lo tanto, se recomienda suministrar la leche materna en el mismo frasco, taza o vaso pequeño de superficie lisa que evitan el peligro de derrames. Este proceso vincula a la familia.

ANEXOS

1. Lavado de manos

Siga el procedimiento recomendado por la Organización Mundial de la Salud, como se muestra a continuación

¿Cómo lavarse las manos?

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



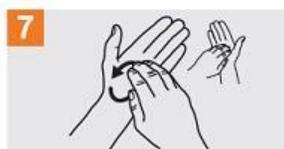
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.