PROTOCOLO SALA DE LA FAMILIA LACTANTE



"Las copias impresas de este documento se consideran no controladas. Para verificar la versión vigente consulte el Sistema Integrado de Gestión.

Índice

Introducción 3
Objetivo 4
Marco Legal 4
Importancia de promover y apoyar la lactancia materna en el entorno laboral 5
Extracción, almacenamiento y transporte de la leche materna 6
Procedimiento de la madre 7
Procedimiento para estimular la bajada de la leche 8
Procedimiento para la extracción de la leche 8
Almacenamiento de la leche materna extraída 11
Rotulación de frascos con la leche materna extraída 12
Conservación de la leche materna 12
Transporte de la leche materna extraída 14
¿Cómo descongelar la leche? 14
¿Cómo se suministra la leche materna extraída? 15
Reutilización de frascos de vidrio 17
Alistamiento de frascos 17
Procedimiento 18
Acceso a la sala de lactancia 19
Ubicación 19
Aspectos mínimos para el uso adecuado de la sala de lactancia 19
Control 20
Capacitación 20
Divulgación 20

"Las copias impresas de este documento se consideran no controladas. Para verificar la versión vigente consulte el Sistema Integrado de Gestión.

Índice de figuras

Figura 1. Importancia de promover y apoyar la lactancia materna en el entorno laboral 7

Figura 2. Procedimiento para la extracción de la leche materna..... 9

Figura 3. Reutilización de frascos de vidrio.....18

Figura 4. Reutilización de frascos de vidrio 19

Introducción

El Ministerio de Salud y Protección Social en el marco de la estrategia de Organizaciones Saludables promueve la implementación de las "Salas Amigas de la Familia Lactante" en el entorno laboral. Esta iniciativa tiene como finalidad, asegurar los derechos de la mujer que trabaja fuera del hogar a practicar la lactancia materna y a tomar decisiones informadas libres de presiones comerciales, a la vez que garantiza el derecho de los niños y niñas a alimentarse con leche materna.

Siguiendo los lineamientos del MPS y pensando en el bienestar de sus colaboradoras se ha destinado una sala de lactancia, ubicada en el primer piso, costado oriental que tiene como fin garantizar los derechos de la mujer que trabaja fuera del hogar, a practicar la lactancia materna.

Este protocolo se ciñe a los lineamientos técnicos adoptados por el Ministerio de Salud y Protección Social en sus documentos: 1) Lineamientos Técnicos para la Implementación de las Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral y 2) Resolución 2423 de 2018.



Objetivo

Establecer un espacio físico dentro de RTVC, que cumpla con las condiciones técnicas adecuadas para que las madres lactantes durante su permanencia en la entidad cuenten con un lugar donde puedan extraer y conservar la leche materna bajo normas, para luego transportarla al hogar y continuar con el proceso de alimentación al bebé.

Marco Legal

A continuación, relacionamos el marco normativo que da origen a la existencia de este tipo de espacio en la entidad:

- Ley 1823 de 2017; Se adopta la Estrategia Salas Amigas de la Familia Lactante del entorno laboral en Entidades Públicas Territoriales y Empresas Privadas y se dictan otras disposiciones
- Resolución

2423 de 2018, del Ministerio de Salud y Protección Social; por medio de la cual se establece los parámetros técnicos para la operación de la estrategia salas amigas de la familia lactante del entorno laboral.



Importancia de promover y apoyar la lactancia materna en el entorno laboral

La lactancia materna tiene múltiples beneficios a corto, mediano y largo plazo sobre la salud física, intelectual y emocional de la madre y su bebé. Estos efectos positivos se extienden a las familias, empresas y sociedad en general. Cuando se apoya la lactancia materna en el entorno Laboral, se contribuye a:

Prevenir los problemas maternos relacionados con la congestión de los senos, endurecimiento y mastitis, además mantiene la producción de leche durante las horas en que la madre se encuentra trabajando y no puede estar cerca a su hijo, ya que la continua extracción no permite la disminución de esta.

Garantizar a los hijos e hijas de las madres que laboran en la empresa un crecimiento y desarrollo sano y fuerte ya que la leche materna contiene la cantidad y calidad de nutrientes e inmunoglobulinas que el bebé necesita.

Garantizar que la madre a través de la leche materna proteja a su bebé de muchas enfermedades como gripa, neumonía, cáncer, diarreas, otitis, meningitis, asma, alergia, desnutrición, [illegible] Prevenir el [illegible] de la lactancia materna en el entorno laboral contribuye a

s de este documento se consideran no controladas. Para verificar la versión vigente consulte el Sistema Integrado de Gestión.

.

"Las copias impresas de este documento se consideran no controladas. Para verificar la versión vigente consulte el Sistema Integrado de Gestión.



Figura 1. Importancia de promover y apoyar la lactancia materna en el entorno laboral

Fuente: Unicef, 2018

Extracción, almacenamiento y transporte de la leche materna.

Antes de iniciar la extracción manual, se debe alistar:

. Frascos de vidrio con tapa rosca de plástico previamente esterilizados por ebullición durante 15 minutos.

· Cinta de enmascarar y marcador.

· Toallas de papel.



Procedimiento de la madre

• Mantener higiene personal adecuada con baño diario, lavado periódico del cabello.

• Se recomienda mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte.

• No utilizar ningún tipo de joya, reloj, o prenda que le dificulte los masajes.

• Recoger el cabello en su totalidad.

• Usar tapaboca en caso de tener síntomas gripales.

• Utilizar preferiblemente una camisa con abertura frontal para facilitar la extracción de leche.

Lavarse las manos siguiendo este protocolo:
Humedezca sus manos con agua y jabón, 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.

Procedimiento para estimular la bajada de la leche

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 de Lactancia, 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.

Procedimiento para la extracción de la leche

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 el tapaboca 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.

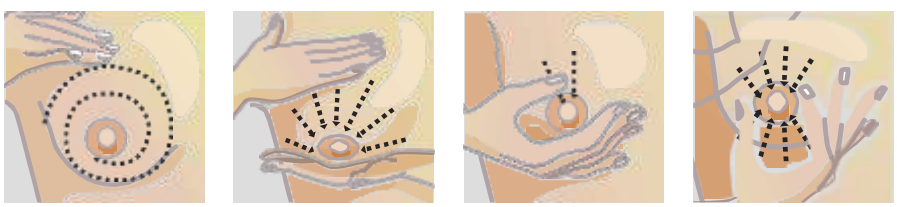


Figura 2. Procedimiento para la extracción de la leche materna.

Fuente: Unicef, 2015

· 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 llenar los frascos hasta el tope para evitar que exploten cuando se congele la leche materna.

· Cuando se 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 de alarma.





Almacenamiento de 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. Se pueden emplear frascos de 60, 90 o más mililitros, (2, 3 y más onzas) lo que facilita almacenar la cantidad de leche materna que el bebé necesita en cada toma y así evitar el desperdicio.

Todos los utensilios como frascos, tapas o tazas que entren en contacto directo con la leche materna deben lavarse con agua limpia, jabón y cepillo, hervirse por 15 minutos, al igual que las manos deben lavarse cuidadosamente.

Es posible almacenar en un mismo recipiente, la leche que se extrae en distintos momentos del mismo día hasta reunir el volumen deseado. Para ello, se debe tener en cuenta que la leche materna debe permanecer refrigerada o congelada y la leche recién extraída se debe añadir a la leche que está en la nevera o en el congelador; durante el almacenamiento y conservación, la grasa contenida en la leche materna se separa y sube al tope del frasco por esto se ve más blanca y gruesa. Por lo tanto, antes de suministrar la leche materna al bebé, se requiere agitar suavemente el frasco para que la grasa se mezcle con el resto de la leche.

"Las copias impresas de este documento se consideran no controladas. Para verificar la versión vigente consulte el Sistema Integrado de Gestión.

Rotulación de frascos 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, luego se coloca sobre la bandeja y con las pinzas 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.

Una vez utilizada la sala, se firmará la planilla o lista de asistencia que contenga: fecha, hora, nombre, firma trabajadora y número de frascos que deja en la nevera.

Conservación de la leche materna

Luego de envasada y rotulado el frasco, la leche materna extraída, se puede conservar:

A temperatura ambiente: hasta por 4 horas; este tiempo garantiza que el contenido de defensas o anticuerpos, que empiezan a disminuir luego de 4 horas, al tener que eliminar las bacterias presentes en la leche materna.

En nevera refrigeración: hasta por 12 horas, por debajo de los 5 grados centígrados, se recomienda no colocarla en la puerta

"Las copias impresas de este documento se consideran no controladas. Para verificar la versión vigente consulte el Sistema Integrado de Gestión.



de la nevera, para evitar los cambios de temperatura que se producen al abrirla y cerrarla.

En el congelador: hasta 3 meses 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 generan la contaminación y descomposición.

En el hogar: los frascos con la leche materna extraída se deben colocar en la nevera dentro de un recipiente o bolsa plástica cerrada para aislarla de olores fuertes, igualmente se recomienda no colocarla en la puerta de la nevera, para evitar cambios de temperatura.

La nevera destinada a la Sala de Lactancia Materna 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.

Transporte de la leche materna extraída

Las madres pueden transportar la leche materna extraída del trabajo al hogar de manera segura, en un termo o nevera térmica o de icopor, con pilas o gel refrigerante congelado. Es importante mantener las pilas o el gel congelados permanentemente, para evitar cambios de temperatura en la leche materna durante su transporte. En su corresponsabilidad las madres en lactancia deben asegurar el termo o nevera de icopor y las pilas o gel refrigerante, para el traslado de la leche materna al hogar.

¿Cómo descongelar la leche?

En la Sala Amiga de la Familia Lactante en el entorno laboral, no se realiza el procedimiento de adecuar la temperatura de la leche materna refrigerada o congelada para ofrecerla al bebé, sin embargo, es importante que el padre o la persona que cuida al bebé en el hogar conozca cómo utilizar la leche materna conservada en la nevera.

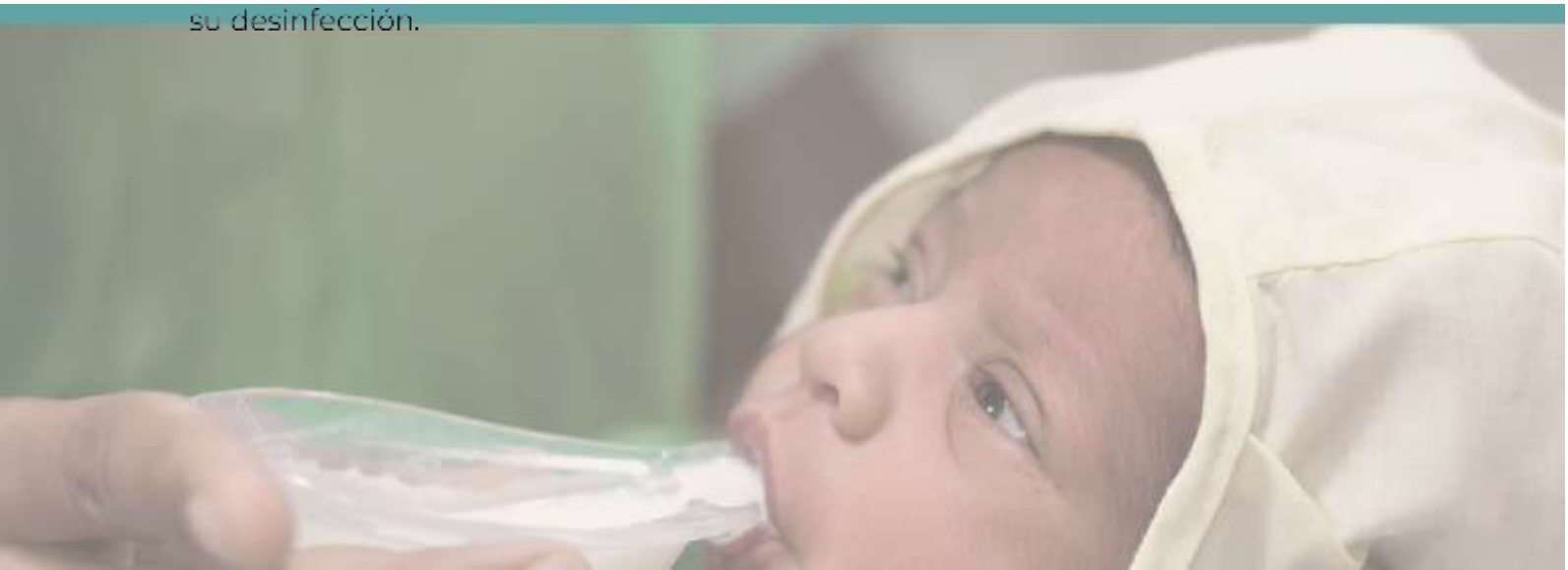
La leche materna se puede ofrecer a temperatura ambiente o de refrigeración, o si prefiere se le quita el frio colocando el frasco en agua caliente hasta lograr la temperatura exterior. El nivel del agua debe estar por encima del nivel de la leche. La leche materna se descongela pasando el frasco por agua caliente es decir a una temperatura que resista el dedo en el agua sin quemarse. No se debe agitar el frasco con la leche materna bruscamente porque puede explotar, nunca debe hervirse, o colocarla directamente al fuego porque se altera su contenido de defensas y propiedades nutritivas.

¿Cómo se suministra la leche materna extraída?

Si bien este procedimiento no se realiza en la Sala de Lactancia Materna, es importante que la persona que va a suministrar al bebé la leche materna conozca el procedimiento a seguir.

La Organización Mundial de la Salud, no recomienda en ningún caso el uso del biberón por los altos niveles de contaminación bacteriana que ponen en riesgo la salud de 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. Además, el biberón, representa una amenaza para el medio ambiente por el alto consumo de agua, energía y tiempo que se emplea para su esterilización y preparación.

Se recomienda entonces suministrar la leche materna en el mismo frasco, taza o vaso pequeño de superficie lisa que evitan el peligro de derrames. La alimentación con taza se ha asociado a un menor riesgo de diarrea, porque estos recipientes son de fácil limpieza y pueden lavarse adecuadamente con agua y jabón, en cambio los vasos con boquilla o pico no son recomendados dado lo complicado que resulta su desinfección.



Ofrecer la leche materna extraída al bebé en taza, vincula a otros miembros de la familia y cuidadores, solo es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

- Lavado adecuado de manos.

- Sentar al bebé sobre las piernas en posición sentado o semi-sentado, mirarlo y proporcionarle el contacto que él necesita.

- Mantener el vaso contra los labios del bebé, sin vaciarlo.

- Inclinar el vaso ligeramente para que la leche toque los labios del bebé.

- El vaso debe apoyarse suavemente en el labio inferior del bebé y los bordes deben tocar la parte externa del labio superior. El bebé estará alerta, abre la boca y los ojos.

- Cuando el bebé ha tomado suficiente leche, cierra la boca y no toma más.

- No se deben utilizar los sobrantes de la leche materna.

La cantidad de leche que el bebé reciba puede variar en cada toma, esto no es motivo de preocupación, ya que el bebé decide la cantidad a tomar. Si no ha tomado lo suficiente puede darle una cantidad adicional o si da señales de hambre se anticipará la próxima toma. El número de tomas que el bebé necesita depende de la frecuencia con que el bebé está siendo amamantado en el hogar o en cualquier otro lugar, recordando que en los primeros 6 meses la lactancia materna es a libre demanda es decir no tiene horarios.

Reutilización de frascos de vidrio

Tapa rosca plástica para el adecuado manejo, conservación y almacenamiento de la leche materna.

Aislamiento de frascos

- Almacenar la leche extraída en un frasco de vidrio transparente, con tapa rosca de plástico, los cuales son de fácil limpieza, seguros y contaminan menos
- Es posible reutilizar frascos en buen estado, en los que se hayan almacenado únicamente alimentos como mayonesa o café.
- No se recomienda usar recipientes de compotas.



Figura 3. Reutilización de frascos de vidrio

Fuente: Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

Procedimiento

A continuación, se enumeran los pasos que deberá tener en cuenta para la desinfección y adecuado tratamiento de los recipientes.

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 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 papel de cocina o escurridor.

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



Figura 4. Reutilización de frascos de vidrio

Fuente: Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

Acceso a la sala de lactancia

La sala tiene cobertura para todo el personal de RTVC, y personas que estén de visita dentro delas instalaciones, no existe ninguna restricción de acceso y su uso es exclusivo para alimentar a los bebés o para la extracción de leche en cualquier hora mientras permanezca en la jornada laboral.



Para acceder a ella debe realizar la solicitud a la Coordinación de Gestión del Talento Humano, a la **extensión 202** o al correo electrónico **seguridadysaludeneltrabajo@rtvc.gov.co**

Ubicación

El espacio físico está ubicado en el primer piso, costado oriental, al lado de la enfermería, cuenta con un espacio agradable y seguro que brinda a las madres comodidad y privacidad para la extracción de leche en condiciones apropiadas, así como su conservación.



Aspectos mínimos para el uso adecuado de la sala de lactancia



. El uso de la sala de lactancia es exclusivamente para el amamantamiento, la extracción y la conservación de la leche materna durante la jornada laboral.

. Está prohibido comer dentro de la sala y almacenar en la nevera alimentos diferentes a la leche materna.

· No es un espacio destinado para cambio de pañal.

Control

En la sala se encuentra la planilla para llevar el registro de ingreso, la cual debe ser diligenciada por la madre cada vez que haga uso del espacio.

Capacitación

Se ofrecerá 4 talleres anuales de formación y orientación que den respuesta a las necesidades de la mujer gestante y de la mujer en etapa de lactancia, por parte de una profesional de la secretaria de Salud.

Divulgación

La divulgación de la sala amiga de la familia lactante se llevará a cabo en articulación con el área de comunicaciones, mediante la intranet, boletines y demás medios internos de comunicación.

CONTROL DE CAMBIOS:

Versión	Descripción del cambio	Área productora	Fecha de Publicación
1	Creación del documento	Coordinación de Gestión del Talento Humano	28/06/2022
	Se realiza nuevamente el cargue del documento en el cual se incluye el logo de RTVC, se ajusta el código de acuerdo con la parametrización de SUITE VISIÓN, se incluye control de cambios, así mismo dando cumplimiento a los lineamientos del manual de marca. V2 y la Guía de Administración de Información Documentada SIG	Coordinación de Planeación	05/10/2026