



SALA DE LACTANCIA

RECOMENDACIONES Y
BENEFICIOS



INTRODUCCIÓN

La Universidad Externado de Colombia, en cumplimiento de la Ley 1823 de 2017, ha habilitado, en el sótano del edificio A, la sala de lactancia, un lugar destinado para la extracción y conservación de la leche materna.

Identifique la sala y haga uso de ella cuando lo requiera; tenga en cuenta que el tiempo que use la sala de lactancia no reemplaza la hora que establece el Código Sustantivo del Trabajo.

El propósito de la misma es seguir apoyando, al regreso de la licencia de maternidad, la alimentación del bebé en sus primeros meses de vida.



RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LA SALA DE LACTANCIA

- Para hacer uso de la sala, dirijase al personal del consultorio médico (Mediexpress), allí le darán las indicaciones y registros correspondientes para el uso del espacio.
- La sala debe ser utilizada exclusivamente para la extracción y conservación de la leche materna.
- La sala es para el uso de todas las madres en periodo de lactancia que se encuentren en las instalaciones de la Universidad.
- La nevera disponible allí solo debe usarse para la conservación de la leche.
- No deje de un día para otro la leche extraída.
- Haga un buen uso del espacio para que otras madres lactantes puedan beneficiarse.



BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA PARA EL BEBÉ

La lactancia materna tiene beneficios inmediatos y futuros en la salud de la madre y el hijo (a), porque:

- Posee anticuerpos que protegen al bebé de infecciones y alergias.
- Es de fácil digestión; por lo tanto, disminuirá el riesgo de cólicos en el bebé.
- Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.
- Contiene los nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo.
- Disminuye el riesgo de enfermedades como: otitis, dermatitis, asma, alergias, gastroenteritis e infecciones de vías respiratorias.
- Previene enfermedades a futuro como: sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, leucemia.
- Protege al bebé contra la caries dental.

BENEFICIOS DE LA LECHE MATERNA PARA LA MADRE

- Disminuye el riesgo de hemorragia después del nacimiento del bebé.
- Ayuda a la rápida recuperación después del nacimiento.
- Previene la depresión posparto.
- Ayuda a recuperar rápidamente el peso previo al embarazo.
- A largo plazo, previene enfermedades como: osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.
- Mejora el perfil metabólico y el colesterol.

¿POR QUÉ EXTRAER LA LECHE MATERNA?

- Alivia las tensiones que se producen cuando los senos están llenos.
- Al vaciar el seno se garantiza a la madre el mantenimiento de la producción de leche y la disposición en cualquier momento.
- Previene la congestión mamaria, la mastitis y mantiene la lactancia.
- Permite preparar las papillas del bebé al iniciar la alimentación complementaria.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LA EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

- Mantener las uñas cortas y sin esmalte.
- Retirar anillos, relojes y pulseras.
- Realice el lavado de manos apropiado (anexo 1).
- Recogerse el cabello y evitar hablar durante la extracción.
- Si tiene gripa, se recomienda usar tapabocas.
- Realizar la extracción en cada seno.
- Los primeros chorros de leche se deben desechar, esto contribuye a la reducción del 90% de las bacterias que están presentes en el pezón.



¿CÓMO REALIZAR LA EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA?

Dos semanas antes de retomar las actividades laborales debe iniciar a extraer la leche materna para la adquisición de práctica y un buen abastecimiento para la separación temporal del bebé.

Coloque el frasco sobre una toalla de papel con la tapa boca arriba, al mismo tiempo tenga otra toalla de papel para secar las gotas de leche que salpiquen.

Inicie con un masaje suave en forma circular, con las yemas de los dedos alrededor de cada seno, para estimular los conductos lactíferos. Luego acaricie los senos con la yema de los dedos como si se peinaran.

Coloque 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.

Empuje los dedos pulgar e índice contra el tórax presionando los conductos lactíferos que se encuentran por debajo de la areola y que se pueden palpar como nódulos. El movimiento de presión 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.

Evite 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.

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.

No llene los frascos hasta el tope para evitar que exploten cuando se congele la leche.

Cuando termine la extracción es necesario colocar algunas gotas de leche 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.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LA EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

Para prevenir los síntomas del túnel del carpo se deben realizar ejercicios de estiramiento de las manos y las muñecas, así:

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.



¿CÓMO TRANSPORTAR LA LECHE MATERNA A SU CASA?

Las madres pueden transportar la leche extraída, del trabajo a su casa, de manera segura, en un termo o nevera 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.

Es responsabilidad de las madres en lactancia asegurar el termo o nevera de icopor y las pilas o gel refrigerante, para el traslado de la leche al hogar.



BIBLIOGRAFÍA

Lineamientos técnicos para la implementación de las salas amigas de la familia lactante en el entorno laboral. Ministerio de Salud y Protección Social. Programa mundial de alimentos, 2012. Folleto salas de lactancia. Compensar, 2018.

Guía práctica lactancia materna en el lugar de trabajo para empresas e instituciones medianas y grandes. UNICEF.



Universidad
Externado
de Colombia

**DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO
BIENESTAR UNIVERSITARIO**

Calle 12 n.º 1-17 este, edificio A, piso 4, Bogotá.

PBX: 341 9900, 342 0288, Extensión 4217

bienestarrh@uexternado.edu.co

VIGILADA MINEDUCACIÓN

www.uexternado.edu.co