

**Para
mujeres
gestantes
madres
en período de
lactancia.**



El Gobierno Nacional, a partir de la Ley 1823 de 2017, reglamentada con la Resolución 2423 de 2018, adopta la estrategia de Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral en entidades públicas y empresas privadas.

Propósito:

Brindar un espacio acondicionado y digno para que las mujeres en período de lactancia puedan garantizar las condiciones adecuadas para la extracción, almacenamiento y conservación de la leche materna durante la jornada laboral y disponer de ella para alimentar al bebé en ausencia temporal de la madre.



Contenido

- Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral
- Beneficios de la lactancia materna
- Beneficios para la madre
- Beneficios para el bebé
- Beneficios para la familia
- Técnicas de amamantamiento
- Buenas prácticas de higiene personal
- Estimulación y extracción de leche materna
- Conservación de la leche materna extraída
- Transporte de la leche materna extraída
- Suministro de leche materna
- Beneficios y aportes de la empresa con la implementación de las Salas Amigas de la Familia Lactante

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 alimentar al bebé en ausencia temporal de la madre.

Beneficios de la lactancia materna:

La lactancia materna es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace. No sólo por su contenido nutricional, sino también por su contribución emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular e intensa. A continuación, algunos beneficios de la lactancia materna:

- ✓ Mayor probabilidad de continuar la lactancia materna.
- ✓ Ventajas para la madre, incluyendo menor riesgo de cáncer de mama y ovarios.
- ✓ Contacto constante entre madre e hijo, facilitando la buena lactancia.
- ✓ La lactancia promueve el amor de la madre hacia su recién nacido.
- ✓ Manual para la extracción, conservación, transporte y suministro de la leche materna, Ministerio de Salud, Colombia, 2014. Esta frase se deja

Beneficios para la madre:

- ♥ Establece el vínculo madre-hijo.
- ♥ Satisfacción emocional.
- ♥ Contracción del útero, previniendo hemorragias importantes.
- ♥ Reducción de gastos en salud por hospitalización.
- ♥ Menor necesidad de medicamentos debido a que los bebés se enferman menos.
- ♥ Rápida pérdida de peso post-gestación y menor probabilidad de anemia.
- ♥ Menor riesgo de presión arterial alta, depresión post-parto, osteoporosis, y cáncer de mama y ovario.
- ♥ Aporte a la economía del hogar y protección del medio ambiente.



Beneficios para el bebé:

-  Alimentación completa, equilibrada y de fácil digestión.
-  Mejora del vínculo afectivo con la madre.
-  Función de “vacuna” natural contra enfermedades infecciosas.
-  Protección contra enfermedades como gripa, asma, neumonía, otitis, alergias, diarrea, y desnutrición.
-  Prevención de enfermedades en la etapa adulta como sobrepeso, obesidad, y diabetes.
-  Ciclos de sueño más organizados.
-  Desarrollo cognitivo más avanzado.
-  Mejora del desarrollo dento-maxilar y facial.

Beneficios para la familia:

-  Fortalecimiento de los lazos familiares.
-  Contribución a la economía del hogar al evitar compras adicionales.
-  Reducción de gastos familiares y en salud por hospitalización.
- Protección del medio ambiente mediante la disminución de agua, energía y residuos sólidos.
-  Evita ausencias laborales.



Técnicas de amamantamiento:



Utiliza diferentes posiciones al amamantar a tu bebé.



Si has tenido una cesárea, adopta una posición cómoda para evitar el dolor.



Si el bebé tiene dificultades para succionar, acomódalo adecuadamente.



Si tienes dificultad para sostener la cabeza o estabilizar el cuerpo del bebé, acomódalo de manera adecuada.



Buenas prácticas de higiene personal:

-  Baño y cambio de sostén diario, así como el correcto lavado de manos, son fundamentales para evitar la contaminación de la leche materna.
-  Lava bien tus manos y muñecas con abundante agua y jabón sin olor.
-  Retira anillos u objetos que puedan lastimar el pezón o al bebé.
-  Mantén las uñas cortas y sin esmalte.



Estimulación y extracción de leche materna:



Masajea firmemente el seno con movimientos circulares.



Frota el pecho desde la parte superior hasta el pezón.



Sacude suavemente los senos inclinándolos hacia adelante.



Forma una letra C con el pulgar y los dedos índice y medio a unos 3-4 cm del pezón.



Empuja los dedos hacia las costillas y luego hacia el pezón con un movimiento de rodillo.

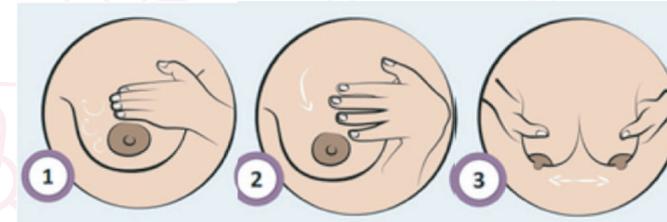


Utiliza ambas manos en cada pecho.



Desecha las primeras gotas de leche.

Recuerda tener a la mano un frasco de vidrio hervido por 15 minutos, con tapa de rosca de plástico de 2, 3, o más onzas y marcado con fecha, hora y nombre



Conservación de la leche materna extraída:

-  A temperatura ambiente: hasta por 4 horas en un recipiente tapado, en un lugar fresco y protegido de la luz.
-  Refrigeración: en la nevera, bien tapado y rotulado, por 12 horas.
-  Congelación: hasta por 15 días.

Evita colocar los frascos en la puerta de la nevera y no la abras constantemente para prevenir cambios de temperatura que puedan contaminar y descomponer la leche materna.

Transporte de la leche materna extraída:

-  El transporte de la leche materna fresca, es decir sin pasteurizar, se realiza de manera segura del trabajo al hogar, o del hogar al jardín infantil en un termo o nevera pequeña, con pilas o gel refrigerante congelado, para mantener la cadena de frío.
-  Recuerda los tiempos de conservación: temperatura ambiente 4 horas, refrigerada 12 horas, congelada 15 días.

Suministro de leche materna:

-  Ofrece la leche a temperatura ambiente o caliéntala pasando el frasco por agua caliente.
-  Descongela la leche pasando el frasco por agua caliente sin agitarlo bruscamente.
-  Lava las manos y ofrece la leche con una taza o pocillo de bordes redondeados, bien lavados con agua hirviendo.
-  Evita usar biberones para evitar el riesgo de contaminación bacteriana y problemas de salud.



Beneficios y aportes de la empresa con la implementación de las Salas Amigas de la Familia Lactante:

- Reconocen los derechos de mujeres e infancia.
- Aportan a la salud de madres trabajadoras e hijos.
- Empoderan a las mujeres para tomar decisiones informadas, libres de presiones comerciales, y disfrutar plenamente de sus derechos.
- Generan retención del personal femenino, evitando gastos asociados a la contratación de nuevo personal y contribuyendo a mantener la productividad empresarial.
- Disminuyen el ausentismo laboral por problemas de salud de los hijos.

- Incrementan la lealtad y el reconocimiento de la madre hacia la Entidad, aumentando la productividad.
- Proyectan una buena imagen institucional.
- Fortalecen relaciones positivas y de bienestar entre los trabajadores.
- Fomentan buenas prácticas al invertir en iniciativas sociales en beneficio de mujeres, infancia y familia, mejorando la calidad de vida del país.
- Apuestan por políticas públicas de primera infancia y estrategias de organizaciones saludables, contribuyendo a sus objetivos y metas.
- Disminuyen el ausentismo.
- Aumentan la productividad.

