GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

GUÍA PARA RESPONSABLES DE SALAS DE LACTANCIA



SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE

Índice

Presentación 2
1. Lactancia Materna y la reincorporación al trabajo 3
1.1. Beneficios de las Salas de Lactancia 3
1.2. Reincorporación al trabajo y la lactancia 4
2. Instalación y funcionamiento de una sala de lactancia 5
2.1. ¿Qué es y para qué sirve una sala de lactancia? 5
2.2. Modelo de una sala de lactancia 7
2.3. Involucrados en la Sala de Lactancia 10
2.4. Responsable de la sala de lactancia 11
3. Apoyo técnico en Lactancia Materna a la madre trabajadora 12
3.1. ¿Qué es Lactancia Materna? 12
3.2. Anatomía y fisiología del seno materno 13
3.3. Beneficios de la lactancia 16
3.4. Masaje de estimulación 17
3.5. Posturas para amamantar 18
3.6. Extracción manual 22
3.7. Extracción Mecánica y eléctrica 24
3.8. Almacenamiento, conservación y transporte de la leche materna 26
3.9. Administración de las tomas de leche 27
Anexos 28
Anexo 1. Técnica del Lavado correcto de manos 28
Anexo 2. Bitácoras de limpieza 29
Anexo 3. Bitácora de registro 30
Anexo 3. Ejemplo de Reglamento de sala de lactancia 31
Marco Legal 32
Bibliografía 36

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

Presentación

Salas de lactancia en los centros de trabajo

Con la finalidad de apoyar la práctica de lactancia materna en el ambiente laboral, se han creado espacios a nivel mundial con el ambiente y las condiciones idóneas que favorecen el amamantamiento, extracción de la leche, conservación y transporte de la leche materna denominados Salas de Lactancia. Estos, además funcionan como espacios educativos en donde las madres que lactan pueden encontrar la información precisa sobre los temas relacionados con la lactancia materna o la orientación si requieren apoyo para resolver algún problema que se derive de esta práctica.

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

1. Lactancia Materna y la reincorporación al trabajo

1.1. Beneficios de las Salas de Lactancia

De las acciones fundamentales para la protección de la lactancia, es la promoción del establecimiento de salas de lactancia en los centros de trabajo ya que a través de estos se generan entornos laborales protectores de la salud que benefician a las madres y sus hijos.

Las salas de lactancia son particularmente importantes porque:

- Permiten a las mujeres ejercer plenamente el derecho a la lactancia materna, en condiciones de calidad y calidez en su centro de trabajo.
- Ayudaran a prolongar por más tiempo la Lactancia Materna, contribuyendo a tener mujeres, niños y niñas más saludables.
- Fortalecen la cultura de lactancia materna en nuestra entidad.

Importancia para las la empresa:

- Disminuye el ausentismo laboral (por enfermedad de la madre, hija o hijo).
- Asegura la reincorporación al trabajo posterior a la licencia de maternidad.
- El empleador no se enfrenta con el riesgo de perder a una empleada calificada.
- Posiciona a la empresa como un referente en igualdad de género y responsabilidad social, debido a que se preocupa por el bienestar de las trabajadoras y sus familias.
- Incrementa la satisfacción y productividad de las empleadas al poder combinar la maternidad y el trabajo.
- Proporcionar un servicio que respete la dignidad y derecho a las madres trabajadoras.

1.2. Reincorporación al trabajo y la lactancia

La actividad laboral es un derecho que le permite a la mujer ser independiente económicamente y realizarse como persona. Algunas mujeres deciden dejar la vida laboral en otro plano cuando se convierten en madres, con la finalidad de proporcionarles a sus hijos, la mejor atención y cuidado, pero estas acciones no son incompatibles con el trabajo, se puede llevar ambas partes de manera exitosa.

Para una mujer el reincorporase al trabajo al concluir la licencia por maternidad, no debería ser motivo para abandonar la lactancia y mucho menos correr el riesgo de perder su empleo.

Aunque no siempre es fácil conciliar la lactancia materna con las exigencias laborales, es sumamente el involucramiento y capacitación del responsable de estos establecimientos, para que brinden apoyo a las usuarias.

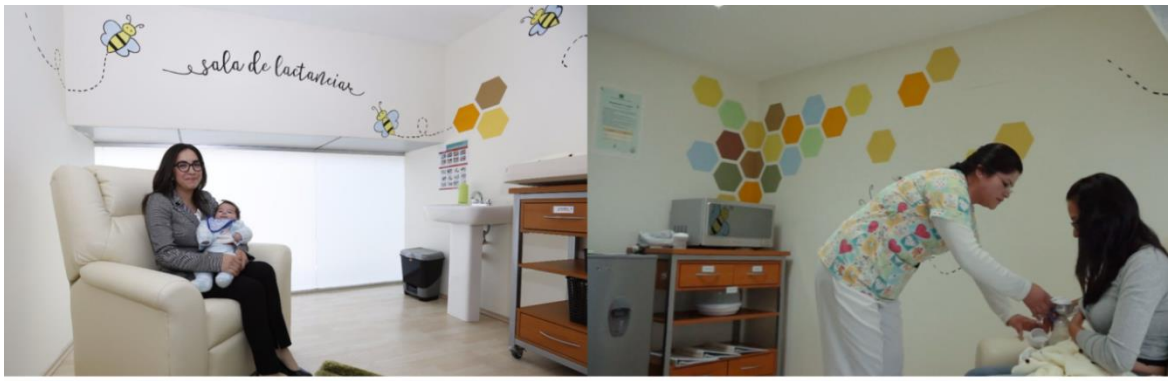
SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

2. Instalación y funcionamiento de una sala de lactancia

2.1. ¿Qué es y para qué sirve una sala de lactancia?

Las salas de lactancia tiene el objetivo de garantizar que las madres en periodo de lactancia cuenten con un **espacio que les permita amamantar y extraer su leche en el centro de trabajo**. Las instituciones públicas y privadas serán las encargadas de instalar y acondicionar este espacio, vigilando su correcto funcionamiento, mantenimiento y uso.

La creación de las Salas de Lactancia deberá ofrecer las acondiciones adecuadas para la extracción, conservación, almacenamiento y transporte, de la leche materna cuidando la calidad de la misma.



Sala de Lactancia del Edificio Administrativo de la UAEMex

El centro de trabajo dispondrá de una sala de lactancia para que cualquier madre trabajadora que así lo desee pueda amamantar, extraer y conservar su propia leche en un lugar:

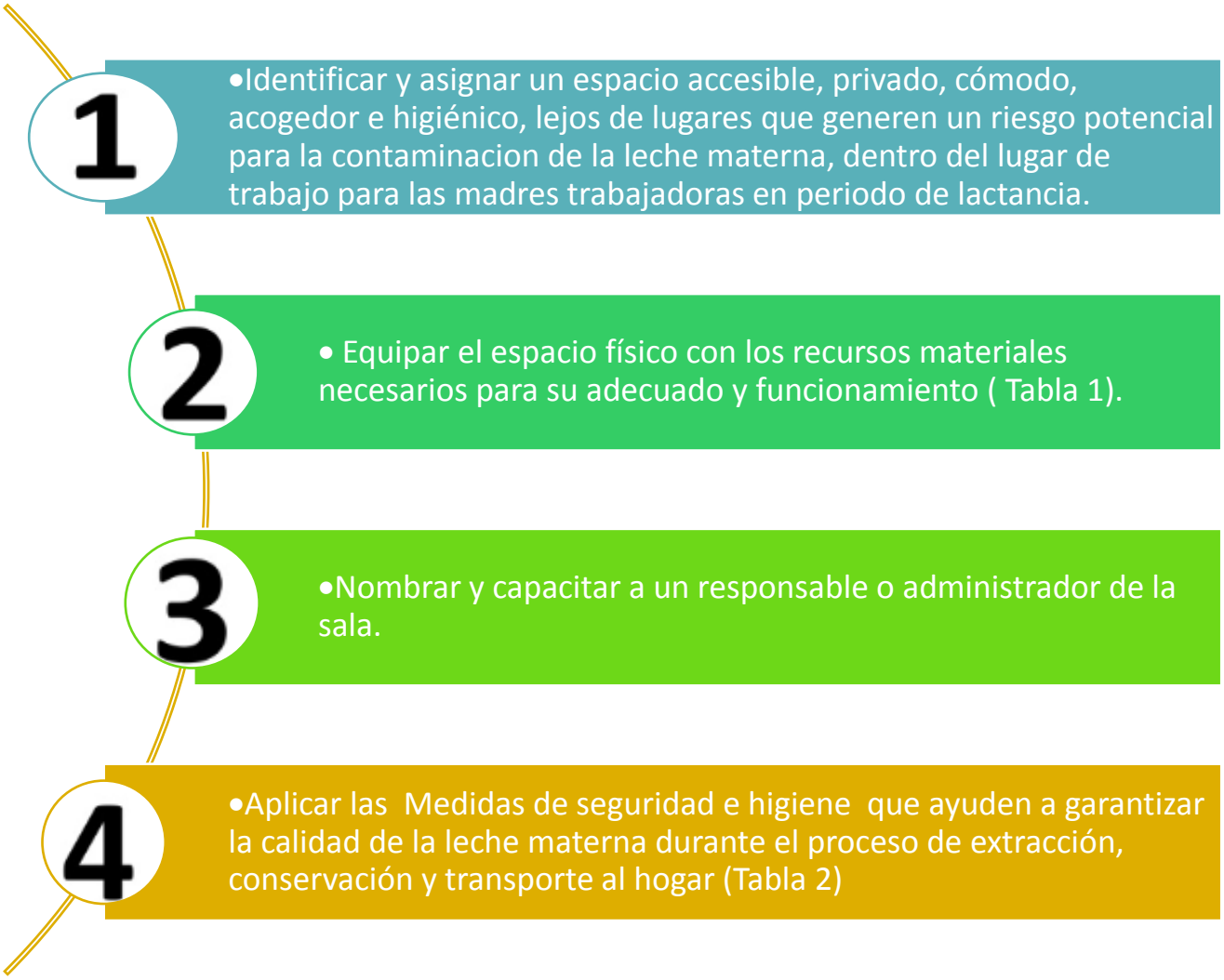
- Higiénico
- Privado
- Confortable
- Tranquilo
- Accesible
- Educativo

Antes de instalar una sala de lactancia en un centro de trabajo es importante promover una cultura de lactancia, para ello se recomienda:

- Designar una persona o grupo responsable para el desarrollo, implementación y coordinación de la sala de lactancia en el centro de trabajo.
- Informar, involucrar y sensibilizar al personal directivo y de la empresa sobre la importancia, los beneficios de la lactancia materna y las necesidades de las madres en periodo de lactancia.
- Capacitar en lactancia materna -con apoyo de una organización experta– a las mujeres en edad reproductiva, embarazadas, madres en periodo de lactancia y al personal laboral que esté interesado.
- Realizar permanente una campaña difusión para sensibilizar sobre la importancia de la lactancia materna para las mujeres que se reincorporan al trabajo una vez finalizada su licencia materna.
- Gestionar la implementación de la sala de lactancia con el espacio y el equipo mínimo indispensable que se describen en esta guía.

2.2. Modelo de una sala de lactancia

La instalación de una sala de lactancia no representa un costo elevado para la institución, ya que no necesariamente se requiere de un espacio nuevo, sino que se puede acondicionar alguno otro espacio disponible, se sugieren los siguientes pasos para la implementación de la sala de lactancia:



SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

Tabla 1

Recursos materiales mínimos para el funcionamiento de una sala de lactancia y para minimizar riesgos de contaminación.

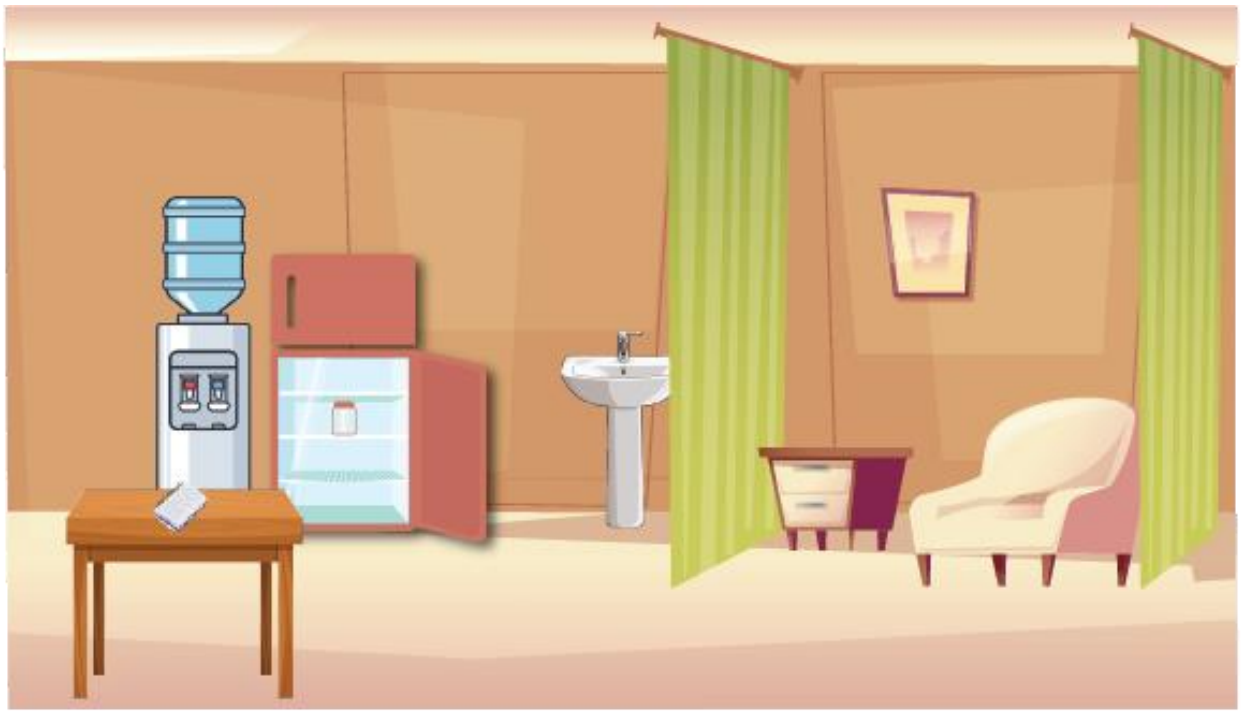
ESPACIO FÍSICO	• Área 10 a 25 mts2. aproximadamente • Buena iluminación y ventilación • Pisos lavables y antiderrapantes • Paredes lisas que no acumulen polvo • Lugar discreto, digno e higiénico de fácil acceso y mínimo ruido
RECURSOS MATERIALES	• Tarja con mueble • Mesas individuales • Sillas individuales • Microondas o/y esterilizador • Refrigerador con congelador (de dos puertas para almacenar leche extraída por las madres en la jornada laboral • Material didáctico sobre la importancia de la lactancia materna • Pizarrón para notas y reglamentos • Cesto de basura
RECURSOS CONSUMIBLES	• Dispensador de jabón y jabón líquido para manos • Toallas desechables de papel • Registro de usuarias (bitácora de registro de productividad diario e individual) • Etiquetas autoadheribles • Marcador indeleble • Gorros desechables • Cubrebocas desechables • Material para lavar utensilios utilizados (jabón, esponja, lava-trastes que no raye e hisopos) • Escurridor de trastes de acero inoxidable

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

Tabla 1

Es sumamente importante tener las medidas de seguridad e higiene, para que la leche conserve su calidad.

1.	Lavarse las manos al ingresar a la sala (Anexo 1)
2.	Limpiar la sala a diario (Anexo 2)
3.	Evitar colocar insumos que promuevan acumulación de polvo
4.	Mantener limpio el refrigerador, tarja, pisos y paredes.
5.	El refrigerador debe ser de uso exclusivo para la leche materna
6.	No ingresar otros alimentos que puedan contaminar la leche materna



SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

2.3. Involucrados en la Sala de Lactancia

Para que una Sala de Lactancia opere con éxito debe existir el involucramiento y la suma de esfuerzos de diferentes personajes para favorecer que la lactancia materna:

- **Área de recursos humanos** a través del responsable de salud o en su caso a la persona que se designe como coordinador de la sala de lactancia, deberán anticipar acciones para cuando la mujer vuelva al trabajo una vez finalizada su licencia de maternidad, **proporcionar información referente a los métodos de extracción y conservación, así como sobre sus derechos en cuanto a la lactancia.**

- **Compañeros de trabajo**, quienes deben **comprender que la mujer que amamanta** está contribuyendo a un mejor clima laboral (madre más relajada, hijos más sanos, menos ausentismo, entre otros) y, por lo tanto, **debe ser respetada y acompañada**.

- **Los jefes**, su contribución es esencial al **ofrecer condiciones y posibilidades para que la mujer pueda continuar amamantando a su hija/o**.



2.4. Responsable de la sala de lactancia

La persona que se designe como responsable o coordinador de la sala tiene como tarea:

1. Difundir la existencia y el uso de la misma entre las y los trabajadores de la institución, dependencia o empresa.
2. Impulsar la práctica de la lactancia materna exclusiva durante los primero seis mese y complementar con otros alimentos hasta los dos años de vida del hijo o hija de la mujer trabajadora.
3. Orientar a los jefes sobre la importancia del tiempo y las facilidades necesarias para la práctica de la lactancia materna de madres trabajadoras, conforme a las disposiciones aplicables.
4. Poseer conocimiento teórico y práctico para orientar y dar solución a los problemas más frecuentes durante el periodo de lactancia.
5. Captar embarazas, en periodo de lactancia y edad reproductiva y generar conciencia.
6. Gestionar las facilidades necesarias para la práctica de la lactancia materna de madres trabajadoras sea óptima.
7. Generar campañas de promoción y difusión referente a lactancia materna.
8. Mantener orden y limpieza en el establecimiento.
9. Asegurarse que la sala cuente con los recursos materiales y consumibles necesarios.

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

3. Apoyo técnico en Lactancia Materna a la madre trabajadora

3.1. ¿Qué es Lactancia Materna?

La lactancia materna es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los **nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables**. Todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información y del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

La Organización Mundial para la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas (UNICEF) recomiendan a las madres alimentar a sus hijos con leche materna **en la primera hora de vida**, continuando con:

- Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida (180 días).
- Iniciar la alimentación complementaria, adecuada y segura, a partir de los 6 meses de edad, manteniendo la lactancia materna hasta los dos años de edad o más.

Lactancia materna exclusiva significa que el pequeño recibe solamente leche del pecho de su madre, o recibe leche materna extraída del pecho y **no recibe ningún tipo de líquidos o sólidos**, ni siquiera agua.

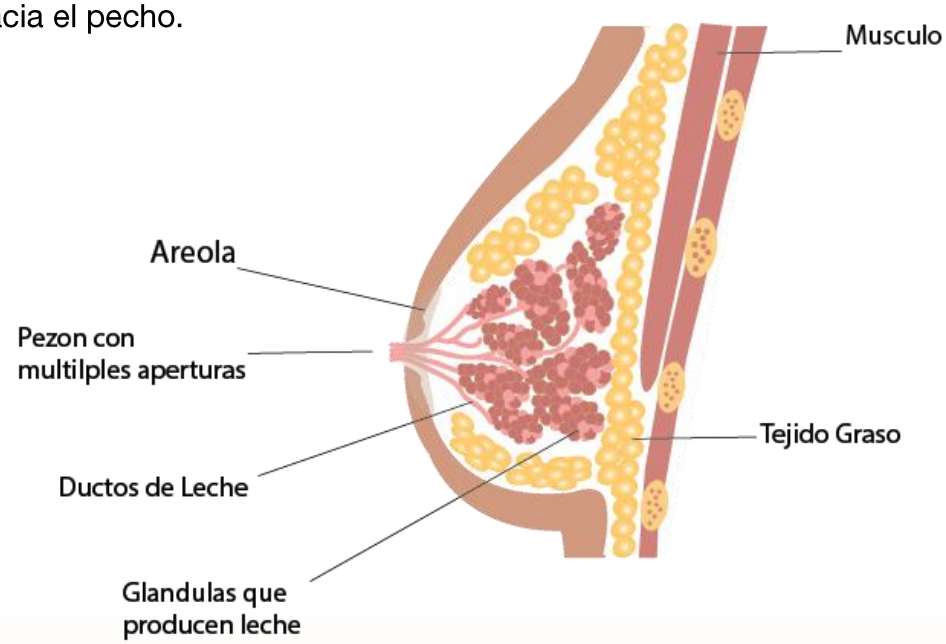
Alimentación complementaria es el proceso que se inicia cuando la leche materna no es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante, por lo tanto son necesarios otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. El rango de edad para comenzar la alimentación complementaria, generalmente es desde los 6 a los 231 meses de edad, aun cuando la lactancia materna debería continuar más allá de los dos años.

3.2. Anatomía y fisiología del seno materno

El seno materno incluye el pezón y la areola; el tejido mamario; el tejido conectivo de soporte y tejido adiposo (grasa) ; los vasos sanguíneos linfáticos y los nervios.

El tejido mamario: está conformado por los alvéolos, que son pequeños sacos compuestos por células secretoras de leche y los conductos que transportan la leche al exterior. Entre las mamadas, la leche se almacena en el lumen de los alvéolos y de los conductos. Los alvéolos están rodeados por una 'canasta' de células mioepiteliales (musculares), que se contraen y hacen posible que la leche fluya por los conductos.

Pezón y areola: El pezón tiene un promedio de nueve conductos lactíferos que lo atraviesan hacia el exterior y también tiene fibras musculares y nervios. El pezón está rodeado por la areola, que es circular y pigmentada, donde se encuentran localizadas las **Glándulas de Montgomery**. Estas glándulas secretan un líquido aceitoso que protege al pezón y a la areola durante la lactancia y produce un olor particular, para cada madre, que atrae a su lactante hacia el pecho.

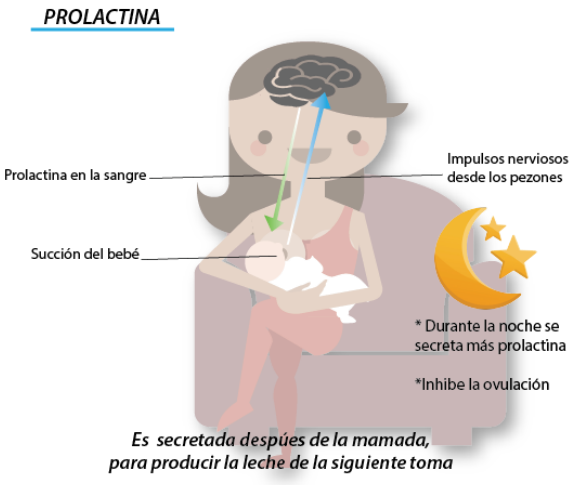


Cuando el reflejo de la oxitócica es activo, los conductos que se encuentran por debajo de la areola se llenan de leche y se tornan más anchos durante la mamada.

Existen dos hormonas que afectan el seno materno de manera directa: la **prolactina** y la **oxitócica**. Cuando el lactante succiona el pecho materno, los impulsos sensoriales viajan del pezón hacia el cerebro. Como respuesta, el lóbulo anterior de **la glándula pituitaria Secreta prolactina y el lóbulo posterior secreta oxitócica.**

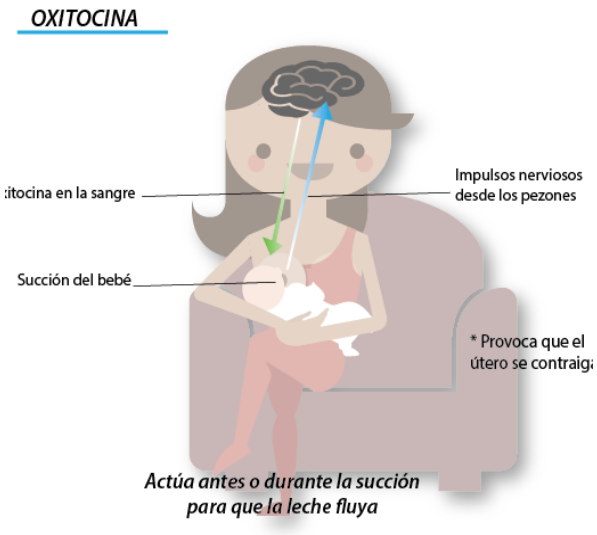
Prolactina

Producción de leche



Oxitócica

Expulsión de la leche



La prolactina es necesaria para la secreción de la leche por parte de las células alveolares. El nivel de prolactina en la sangre se incrementa de manera acentuada durante el embarazo y estimula el crecimiento y desarrollo del tejido mamario como preparación para la producción láctea.

La oxitócica provoca que las células mioepiteliales que rodean los alvéolos se contraigan. Esto produce que la leche, que se encuentra almacenada en los alvéolos, fluya y llene los conductos.

Tipos de leche materna

La composición de la leche materna varía según la etapa de la lactancia.

- **Pre-calostro:** secreción mamaria producida durante el tercer trimestre de gestación compuesta por plasma, sodio, cloro, inmunoglobulinas, lactoferrina, seroalbúmina y algo de lactosa.
- **Calostro:** se secreta durante los primeros días después del parto. Es un fluido espeso y amarillento debido a la alta concentración de beta carotenos. Su volumen puede variar entre 2 a 20 ml por toma en los 3 primeros días
- **Leche de transición:** se produce ente el 4 y 15 día posparto. Se observa un aumento del volumen progresivo hasta llegar alrededor de 600- 700 ml/día entre el 8 y 15 día posparto. Esto puede variar según la mama.
- **Leche madura:** se produce después de la leche de transición. Se secreta en promedio alrededor de 700-900 ml/día durante los 6 meses posteriores al parto Los principales componentes de la **leche materna son: proteínas, agua, lactosa, grasa, minerales y vitaminas.**



3.3. Beneficios de la lactancia

La lactancia materna brinda beneficios a corto y a largo plazo, tanto al niño como a la madre, incluyendo la protección del niño frente a una variedad de problemas agudos y crónicos.

Beneficios para la Madre

- Crea un vínculo especial de amor entre la madre y él bebe
- Reduce el riesgo de cáncer de ovario y mama
- Reduce el riesgo de hemorragia postparto
- Reduce depresión postparto
- Ayuda a perder el peso ganado durante el embarazo
- Reduce el riesgo de padecer osteoporosis
- Ayuda a la encomia familiar

Beneficios para el Bebé

- Fomenta el desarrollo sensorial y cognitivo
- Refuerza el vínculo afectivo - emocional entre la madre y el hijo
- Reduce la muerte infantil temprana
- Evita infecciones respiratorias y diarrea
- Reduce riesgo de padecer enfermedades crónicas: obesidad, colesterol alto, presión arterial alta, diabetes, asma infantil y leucemias

Riesgos de ingerir sustitutos de la leche materna

	LECHE HUMANA	LECHE ANIMAL	LECHE ARTIFICIAL
Contaminantes bacterianos	Ninguno	Probable	No están presentes
Factores anti-infecciosos	Presentes	No están presentes	No están presentes
Factores de crecimiento	Presentes	No están presentes	No están presentes
Proteínas	Cantidad correcta fácil de digerir	Demasiadas. Difíciles de digerir	Parcialmente corregidas
Grasa	Suficientes ácidos grasos esenciales. Lipasa para la digestión	Faltan ácidos grasos esenciales. No tiene lipasa.	Faltan ácidos grasos esenciales. No tiene lipasa.
Hierro	Pequeña cantidad. Bien absorbida	Pequeña cantidad. No se absorben bien.	Cantidad extra añadida. No se absorbe bien
Vitaminas	Suficientes	Insuficiente vitamina A y vitamina C.	Se le añaden vitaminas.
Agua	Suficiente	Se necesita agua extra.	Puede necesitar agua extra.

3.4. Masaje de estimulación

Este masaje se podrá dar cuando se lacte o cuando se extraiga la leche.



Masajea

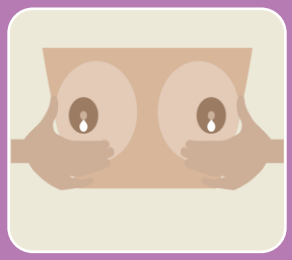
Ejerza presión con los cuatro dedos de la mano (índice, medio, anular y meñique), realizando movimientos circulares en sentido de las manecillas del reloj, acercándose cada vez más hacia la areola y al pezón.

Despúes de algunos minutos cambie de seno y realice el mismo masaje.



Deslizar

Sostenga con la palma de la mano por debajo del seno a extraer y con la palma contraria, deslice ejerciendo presión desde la parte superior del pecho hacia la areola y el pezón. **Este movimiento favorecerá y estimulará el reflejo de eyección de leche.**



Sacudir

Sacuda ambos senos suavemente inclinandose hacia adelante .

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

3.5. Posturas para amamantar

La postura para amantar dependerá de las preferencias y de las circunstancias en las que se encuentre la madre y el bebé, no hay postura que se considere correcta lo importante es que la madre se sienta cómoda y que el agarre del pecho sea correcto; para esto la cabeza y el cuerpo del bebé tienen que estar alineados.



Montado: la madre debe estar recostada boca arriba con el bebé sobre el pecho. Dejando que este busque el pezón y se enganche por si mismo, de forma espontanea.



Acostada: se debe colocar al bebé de frente a la madre, con la cabeza a la altura del seno de tal manera que elpequeño no le cueste trabajo deglutir. Se puede colocar una almohada para tener apoyo adicional.



Sentada: la madre estará cómoda sentada con los pies elevados y con un cojín bajo el pequeño. El bebé deberá estar debajo de los dedos de la madre con un brazo por encima y el otro por abajo, es importante colocar la mano en la espalda del bebé de manera de que su cabeza repose en el antebrazo de la madre.



Acunado cruzado: es similar a la anterior a diferencia que el bebé debe estar acostado en dirección opuesta es decir en la mano de la madre en vez de donde dobla en brazo.

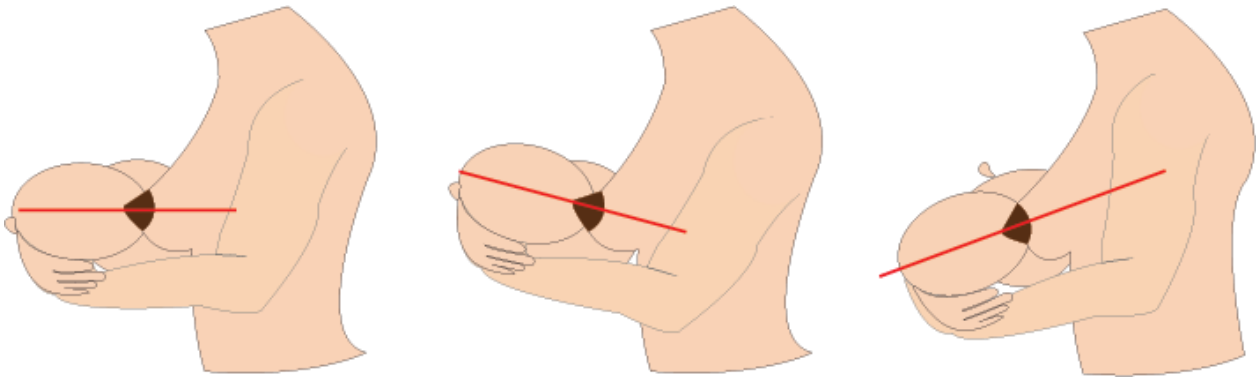
SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com



Balón o Sandia: consiste en sostener al bebé a lo largo del antebrazo con la cara mirando al seno.

Imágenes de Sanatorio Allende., 2018. Elegí amamantar: la mejor opción para vos y tu bebé.. Recuperado de http://www.sanatorioallende.com/web/ES/elegi_amamantar_la_mejor_opcion_para_vos_y_tu_bebe.aspx

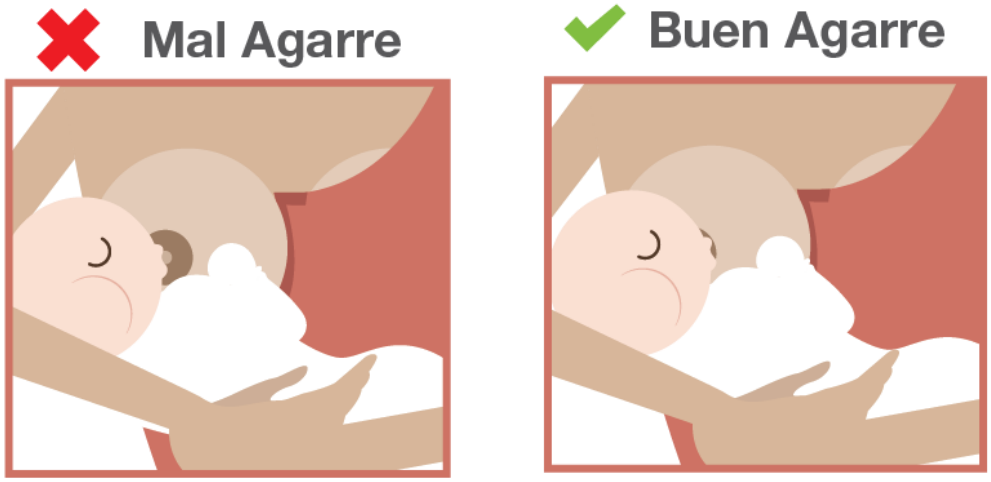
La forma y tamaño de los senos deben tomarse en cuenta para adoptar una postura en la que la boca y la cabeza del bebe estén alineadas con pecho y pezón de su madre, como a continuación se muestra.



Señales del buen agarre

- Más areola sobre la boca del bebé.
- Boca bien abierta.
- Labio inferior y superior evertidos.
- El mentón del bebé toca el pecho.
- Mejillas redondeadas.
- Mamadas lentas y profundas, a veces con pausas.
- Se puede ver u oír al bebé deglutiendo.

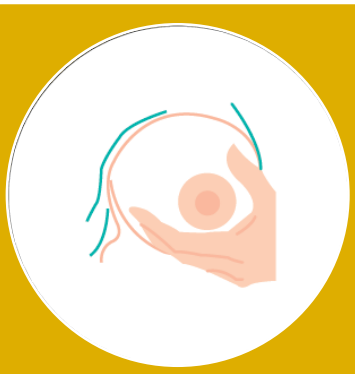
Agarre correcto e incorrecto



SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

3.6. Extracción manual

Esta técnica permite extraer leche de una forma práctica y segura, sin tipo de dolor ideal para los periodos de lactancia en el trabajo. La técnica permite, mejora el conocimiento sobre los senos y evita la necesidad de usar extractores eléctricos los que no siempre es posible recurrir, ya sea por temas económicos o por falta de electricidad.



1. Coloca el pulgar y el índice a unos 3-4 cm detrás del pezón (no tiene porque coincidir con el final de la areola) haciendo forma de "C" con la mano. Tienes que sentir que sujetas el pecho con la mano.

Empuja el pecho con tus dedos hacia atrás, hacia las costillas. No separes los dedos, ni los muevas sobre la piel, mantén la forma de C con la mano.



2. Comprime tus dedos pulgar e índice ligeramente hacia el pezón, sin que estos se deslicen por encima de la piel. En ese momento deberían aparecer las primera gotas de leche en el pezón.



3. Repite rítmicamente para vaciar .Rotas las posiciones de los dedos para vaciar todos los cuadrantes del seno.

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

Las medidas de higiene son sumamente importantes para mantener la calidad de la leche extraída, estas son las recomendaciones:

Baño diario



Cambio diario de ropa



Cabello recogido



Lavado correcto de manos



Cubre bocas



Uñas cortas y limpias



SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

3.7. Extracción Mecánica y eléctrica

Extractor eléctrico

Para las madres que están iniciando a realizar la extracción manual de leche humana y aun necesitan práctica para desarrollar esta habilidad, una alternativa es el extractor eléctrico y/o mecánico.



Medela, Sacaleches eléctrico doble.

Recuperado de https://www.medela.es/lactancia/productos/sacaleches/alquiler-symphony Modo de uso

Modo de uso

1. Lavarse las manos.
2. Cerciórese de que el extractor este limpio.
3. Preparar el seno con masaje de estimulación.
4. Poner el control para aspirar en el nivel de presión más bajo o mínimo.
5. Conectar según las instrucciones en la caja.
6. Colocar el embudo o la campana en el pecho.
7. Poner el pezón en el centro y encender la bomba.
8. El pezón se moverá hacia adelante y atrás dentro del embudo.
9. Después de que salgan unas gotas, aumentara el nivel de aspiración.
10. Realice la extracción alternando senos.

Extractor mecánico

El extractor manual es un aparato mecánico que se utiliza de forma manual que su principal función es la extracción de la leche materna.

Modo de uso

1. Lavado de manos
2. Colocarse en una posición cómoda
3. Descubrirse los senos
4. Estimular los senos con masaje
5. Colocar el embudo del extractor manual en el seno de arriba hacia abajo cubriendo la aréola y el pezón completo, verificando que no haya ninguna entrada de aire.
6. Con la mano contraria presionar suavemente la manija para así poco a poco ir extrayendo la leche.
7. Terminando la extracción se deja de presionar la manija y se retira el embudo con suavidad para no lastimar el seno
8. Lubricar el pezón y la areola con leche materna para evitar resequedad.



Imagen BabeSteps Mameyo Manual Breast Pump.
Recuperado de https://www.babesteps.com/products/

3.8. Almacenamiento, conservación y transporte de la leche materna

Los frascos para almacenar la leche humana deben ser de vidrio con superficie lisa, boca ancha, trasparentes y herméticamente cerrados con tapa de plástico.

Se sugiere esterilizar o hervirlos como mínimo por 20 minutos, antes de usarlos.

La usuaria debe etiquetar el frasco con los siguientes datos

- ✓ Nombre de la madre
- ✓ Hora de extracción
- ✓ Fecha

El **transporte** de la leche humana tiene que ser en cajas isotérmicas o en loncheras térmicas, para poder mantener la red de frio se debe utilizar una masa de solución criogénica (hielo reciclable), por cada frasco de leche se deben utilizar tres hielos reciclables. . Si la leche se utiliza en las primeras 12 horas solo se refrigera y se utilizara con un tiempo más prolongado el transporte de la leche deberá de ser congelada.

Los frascos se deben llenar 2/3 partes del frasco.

Temperatura	Duración
Ambiente	8HRS
Refrigeración 4° - 8°C	12HRS
Congelación -4° A -8°C	15 DIAS

3.9. Administración de las tomas de leche

Llegando a casa la madre tiene que colocar su leche en congelación (-3°C) y posteriormente cuando la quieran administrar al bebé solo tiene que ser calentada a baño maría.

Nota: es muy importante que la leche que es descongelada solo sea calentada (en baño maría) una vez, si el bebé no termina su toma esta leche tiene que ser desechada.

La alimentación con taza es más segura que la alimentación con biberón

- ✓ Hay menos probabilidades de llevar las tazas de un sitio para otro durante un período largo, algo que permite a las bacterias crecer y reproducirse.
- ✓ No es posible dejar una taza al lado de un bebé para que se alimente por sí mismo. La persona que alimenta a un bebé con taza debe alzarlo, mirarlo y DARLE el contacto que el bebé necesita.
- ✓ La taza no interfiere con la succión del pecho, ya que no genera síndrome de confusión.

Cómo alimentar a un bebé usando una taza o cuchara

- ✓ Mantenga al bebé sentado sobre sus piernas, en posición vertical o semivertical.
- ✓ Mantenga el vaso de leche sobre los labios del bebé.
- ✓ Incline ligeramente la taza de manera que la leche apenas alcance a tocar los labios del bebé.
- ✓ La taza tiene que estar arriba de la lengua para que no le entre mucho aire al bebé.
- ✓ La taza descansa ligeramente sobre el labio inferior del bebé y los bordes de la taza tocan la parte externa del labio superior del bebé.
- ✓ El bebé se pone alerta y abre su boca y sus ojos.
- ✓ Un bebé con bajo peso al nacer lleva la leche a su boca con la lengua.
- ✓ Un bebé a término o un bebé mayor succionan la leche, derramando parte de ésta.
- ✓ NO VIERTA la leche dentro de la boca del bebé. Solamente mantenga la taza en sus labios y deje que él mismo tome la leche.
- ✓ Cuando un bebé ha recibido suficiente leche, entonces cierra la boca y se niega a tomar más. Si el bebé no ha tomado la cantidad calculada, quizás tome más la próxima vez, o tal vez usted necesite alimentarlo con más frecuencia.

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

Anexos

Anexo 1. Técnica del Lavado correcto de manos



SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

Anexo 2. Bitácoras de limpieza

Control de limpieza

Nombre de la Institución:																						
Nombre de la responsable:												Fecha										
	L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V
Piso																							
Paredes																							
Techo																							
Fregadero con tarja																							
Lavamanos																							
Dispensador de agua																							
Silla ergonómicas																							
Mesas																							
Extractores																							
Refrigerador																							
Horno de microondas																							
Bote de basura																							

Control del material de consumo

Nombre de la Institución:																						
Nombre de la responsable:												Fecha										
	L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V		L	M	M	J	V
Jabón																							
Gel antibacterial																							
Toallas de papel																							

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

"2018. Año del Bicentenario del Natalicio de Ignacio Ramírez Calzada, El Nigromante".

Anexo 3. Bitácora de registro

SALA DE LACTANCIA

Bitácora de registro

No.	Nombre	Edad en mes y días del bebé	Fecha	Motivo de Uso		Hora	
				Amamantar	Extracción de la leche	Entrada	Salida

Nota. Es Importante que cada vez haga uso de este establecimiento registre su entrada y salida.

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

Anexo 3. Ejemplo de Reglamento de sala de lactancia



SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com

Marco Legal

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

En el artículo 4° Derecho a la Salud en los párrafos tercero y cuarto "Toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El estado lo garantizará". "Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los Servicios de Salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de la Constitución".

Ley General de Salud

Artículo 64: […]

II. Acciones de orientación y vigilancia Institucional, Capacitación y Fomento para la Lactancia Materna y amamantamiento, incentivando a que la Leche Materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida y, en su caso, la ayuda alimentaria directa tendiente a mejorar el estado nutricional del grupo materno infantil, además de impulsar, la Instalación de Lactarios en los Centros de Trabajo de los Sectores Público y Privado;"

Fracción reformada DOF 31-05-2009, 07-06-2012, 02-04-2014, 19-12-2014

Ley Federal de los Trabajadores al Servicio del Estado, Reglamentaria del Apartado B) del Artículo 123 Constitucional

Artículo 28.- "Las mujeres disfrutarán de un mes de descanso antes de la fecha que aproximadamente se fije para el parto, y de otros dos después del mismo. Durante la Lactancia tendrán derecho a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar a sus hijos o para realizar la extracción manual de leche, en lugar adecuado e

higiénico que designe la Institución o Dependencia y tendrán acceso a la Capacitación y Fomento para la Lactancia Materna y Amamantamiento, incentivando a que la Leche Materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de edad."

Artículo Reformado DOF 02/04/14

Ley del Seguro Social

Artículo 94: [...]

III. Durante el período de Lactancia tendrán derecho a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar a sus hijos o para efectuar la Extracción Manual de Leche, en lugar adecuado e higiénico que designe la Institución o Dependencia,

Artículo Reformado DOF 02/04/14

Ley Del Instituto De Seguridad Y Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado

Artículo 39: [...]

II. "A la capacitación y fomento para la Lactancia Materna y Amamantamiento, incentivando a que la Leche Materna sea alimento exclusivo durante seis meses y complementario hasta avanzado el segundo año de vida y ayuda para la Lactancia cuando, según dictamen médico, exista incapacidad física o laboral para amamantar al hijo. Esta ayuda será proporcionada en especie, hasta por un lapso de seis meses con posterioridad al nacimiento, y se entregará a la madre o, a falta de esta, a la persona encargada de alimentarlo;

III. Durante el período de lactancia tendrán derecho a decidir entre contar con dos reposos extraordinarios por día, de media hora cada uno, o bien, un descanso extraordinario por día, de una hora para amamantar a sus hijos o para realizar la Extracción Manual de Leche, en lugar adecuado e higiénico que designe la Institución o Dependencia, […]"

Artículo Reformado DOF 02/04/14

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes

Artículo 50. […]

XVIII. Proporcionar el acceso a los bienes, servicios, ayudas técnicas y rehabilitación que requieren niñas, niños y adolescentes con discapacidad. Asimismo, garantizarán que todos los sectores de la sociedad tengan acceso a educación y asistencia en materia de principios básicos de Salud y Nutrición, ventajas de la Lactancia Materna exclusiva durante los primeros seis meses y complementaria hasta los dos años de edad"

Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia

Artículo 11. "Constituye violencia laboral: la negativa ilegal a contratar a la víctima o a respetar su permanencia o condiciones generales de trabajo; la descalificación del trabajo realizado, las amenazas, la intimidación, las humillaciones, la explotación, el impedimento a las mujeres de llevar a cabo el período de Lactancia previsto en la ley y todo tipo de discriminación por condición de género."

Artículo Reformado DOF 02/04/12

Otras Referencias Normativas

- Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida.
- Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999, Para la atención a la salud del niño.
- Norma Oficial Mexicana NOM-034-SSA2-2002, Para la prevención y control de los defectos al nacimiento.
- Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

Acuerdos

- "Acuerdo por el que se establecen las acciones que deberán cumplirse para acreditar el fomento a la lactancia materna en los establecimientos de atención médica que se sujeten al procedimiento de Certificación del Consejo de Salubridad General. (22/06/12)"
- "Acuerdo por el que se establecen las directrices para fortalecer la política pública en lactancia materna. (22/10/12)"
- "Acuerdo por el que el Consejo de Salubridad General emite disposiciones para fortalecer la política pública en materia de sucedáneos de la leche materna o humana. (14/03/13)"

Normatividad en el Estado de México

- Ley para la Protección, Apoyo y Promoción a la Lactancia Materna del Estado de México. *Gaceta Del Gobierno del Estado de México 18/12/14*
- Reglamento para la "Ley Para La Protección, Apoyo y Promoción a la Lactancia Materna del Estado de México". *Gaceta Del Gobierno del Estado de México 10/04/15*
- Ley de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de México.
- Artículo 16. [...] en todo momento se privilegiará el derecho de los Lactantes a acceder a una alimentación nutricionalmente adecuada con base en una Lactancia Materna óptima, por lo cual las autoridades en materia penitenciaria favorecerán el establecimiento de Salas de Lactancia y la operación de programas que favorezcan la Lactancia Materna y la Alimentación Complementaria que resulten apropiadas.
- Decreto Del Ejecutivo Del Estado por el que se reforman diversas disposiciones del Reglamento De Salud Del Estado De México.

Gaceta Del Gobierno del Estado de México 10/10/13

Acuerdos

- Acuerdo del Consejo de Salud del Estado de México, por el que se establece la creación, funciones e integración de los comités de la Lactancia Materna: De sarampión, rubeola y rubeola congénita, de farmacorresistencia del programa de prevención y control de la tuberculosis y de mortalidad por enfermedades respiratorias agudas.

Gaceta del Gobierno del Estado de México 09/07/14

Bibliografía

IMSS, UNICEF. (2015) Guía Práctica Lactancia Materna en el Lugar de Trabajo para empresas e instituciones medianas y grandes. Ciudad de México, México: Editorial IMSS, UNICEF únete por la niñez.

Lerma, P. Recopilación IBCLC. (2011). Manejo Clínico y práctico de la Lactancia Materna en México. Ciudad de México; Editorial Reproducciones gráficas del Sur S.A. de C.V.

Martínez, A., Reyes H. (2016,2017) .Manual de Curso Avanzado de Apoyo a la Lactancia materna, CAALMA. Ciudad de México, México: Editorial Asociación Pro Lactancia Materna.

Martínez, A., Reyes, H.(2011) Lactancia Humana, Bases para lograr su éxito. Ciudad de México, México: Editorial Medicina Panamericana

Sentíes, Y. (1992). Lactancia Materna, materiales para capacitación, col 1. México D.F. Secretaría de Salud.

SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE MÉXICO
COORDINACIÓN ESTATAL DE LACTANCIA MATERNA Y BANCOS DE LECHE
Avenida Juan Aldama Norte no. 114, Primer Piso Col. Centro. C.P. 50000, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01 722) 214 75 53 email: lacmaedomex@gmail.com