

Guía de Implementación de Salas de Lactancia a Nivel Local

MINSAL

Santiago - Chile 2017



La implementación de Salas de Lactancia es una estrategia que permite dar respuesta a la necesidad de apoyar a todas las mujeres que han optado por la lactancia materna y desean mantenerla en los distintos espacios en que se desarrolla su vida cotidiana.

Tiene por objetivo establecer un standard básico de implementación para asegurar a quienes se encuentran lactando, que se disponga un lugar exclusivo, privado, higiénico y seguro con las condiciones ambientales y sanitarias óptimas, que favorezcan que la lactancia materna se realice dignamente hasta que la dupla madre - hijo(a) lo decida, con un enfoque de respeto a los derechos de las mujeres, niños y niñas. Así mismo, independiente de la libertad y derecho de amamantar en espacios públicos de cada mujer, este espacio es protector de la mantención de la lactancia porque permitirá la extracción segura de leche y la adecuada conservación de la misma cuando ella se encuentre trabajando.

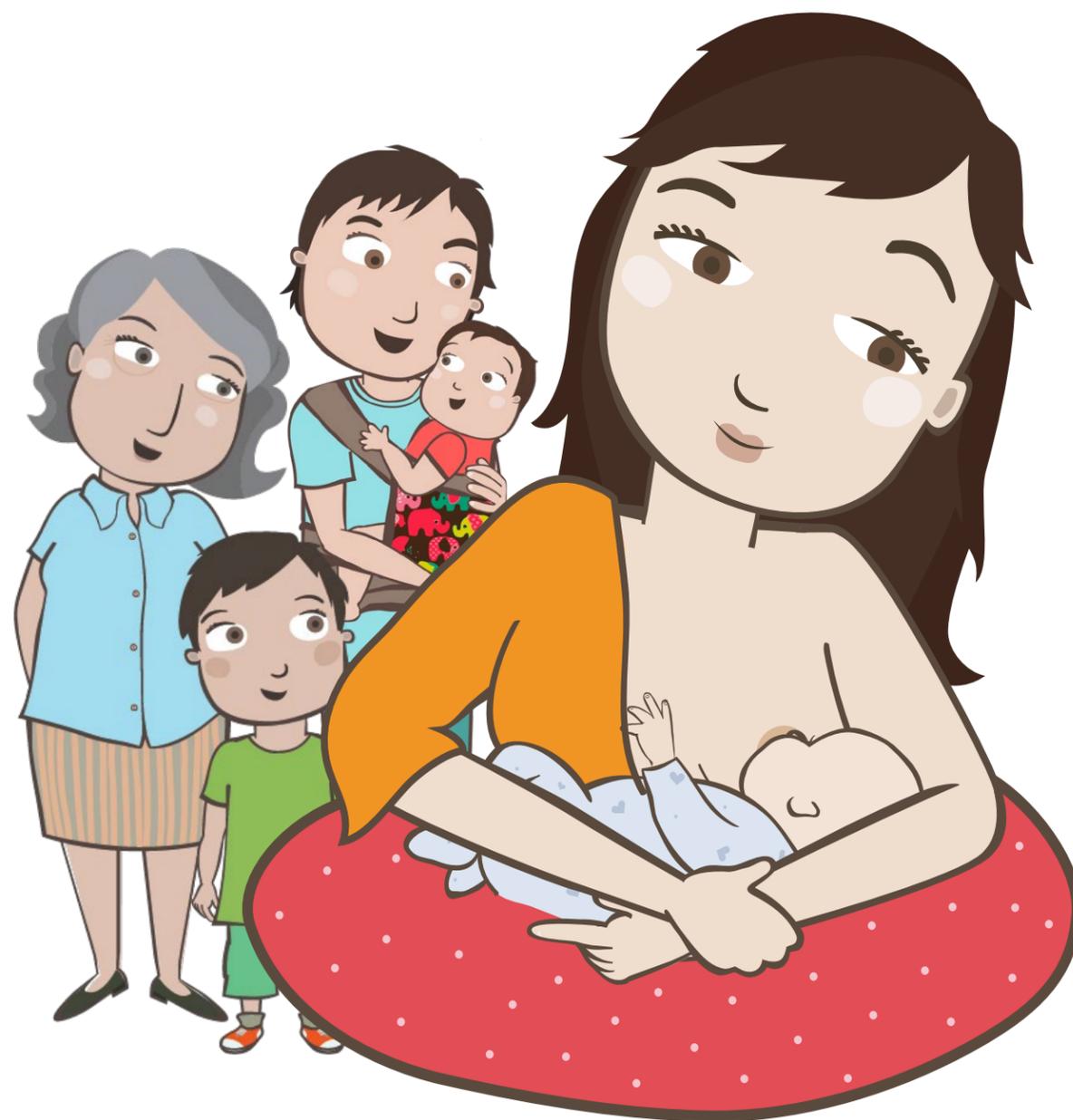
Autor
Programa Nacional de la Infancia

Participación
DIVAP
Chile Crece Contigo
CONALMA
Departamentos de Promoción de Salud y Participación Ciudadana.
Departamento de Nutrición y Alimentos.
Departamento de Salud Ocupacional
Referente Lactancia Materna Araucanía
Referente Lactancia Materna Magallanes



Agradecimientos

A todas las personas que desde los distintos ámbitos de acción han fomentado y posicionado la lactancia materna como un derecho humano y de desarrollo sostenible, al ser el alimento óptimo en la primera infancia, que debe protegerse en los distintos contextos en que se desarrolla la vida cotidiana de las mujeres, sus familias y la comunidad a nivel local, regional y nacional.



ÍNDICE

Introducción.....	5
Beneficios de la promoción y mantención de la lactancia materna.....	6
Legislación y lactancia Materna.....	10
Salas de lactancia a nivel local.....	12
Bibliografía.....	16
Anexos.....	17

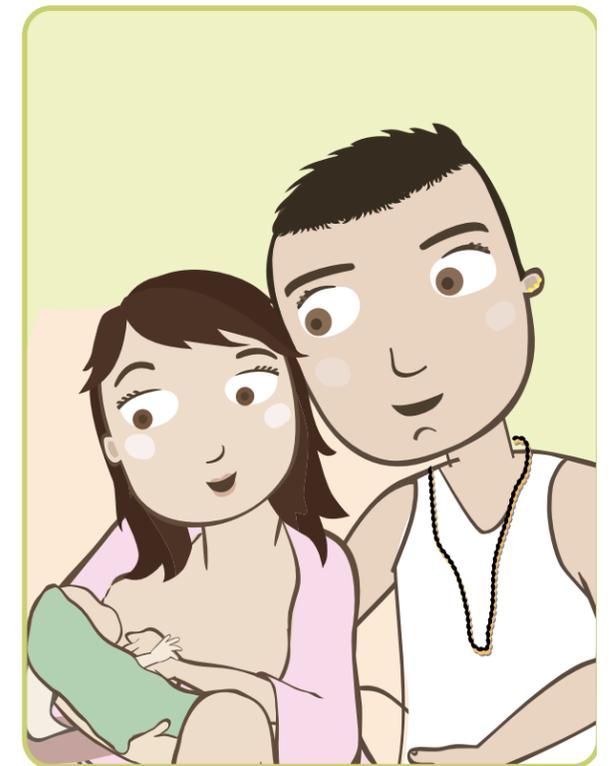


INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Salud en concordancia con lo planteado por la Organización Mundial de la Salud y la UNICEF, promueve y fomenta la lactancia materna (LM), reconociéndola como un derecho humano y de desarrollo sostenible de los niños y niñas y de las madres que desean amamantar.

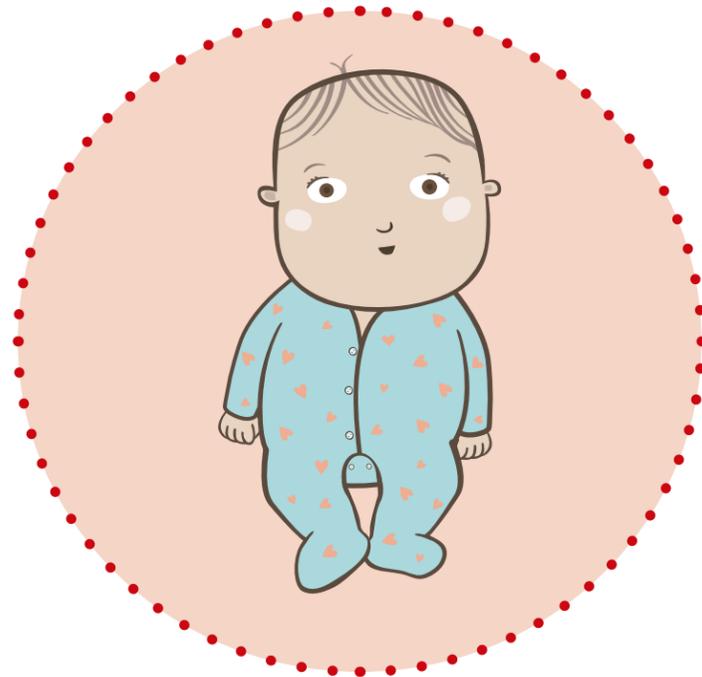
Con el desafío de promocionar la Lactancia Materna en nuestro país hasta los 6 meses de forma exclusiva y complementaria hasta los 2 años y más, desde el Ministerio de Salud se han iniciado diversas estrategias que permiten proteger y mantener la lactancia materna en distintos contextos sociales y comunitarios para promover, proteger y acompañar a las mujeres que se encuentran en proceso de amamantamiento, facilitándose para llevarlo a cabo exitosamente. condiciones de infraestructura, tiempo y asesoría necesaria y contribuyendo a relevar la importancia que tienen estos espacios para la mantención y continuidad de la Lactancia Materna.

UNICEF plantea que promover una cultura de la lactancia materna en los variados contextos, requiere que en paralelo se desarrollen iniciativas que involucren tanto la existencia de un compromiso formal de parte de los directivos, de la implementación de políticas de prevención de la discriminación hacia las gestantes y mujeres en el período de lactancia, y la sensibilización y capacitación al personal sobre la importancia de la LM entre otras acciones de difusión social, de manera que en sinergia todas ellas contribuyan mejorar la calidad de vida de las futuras generaciones.



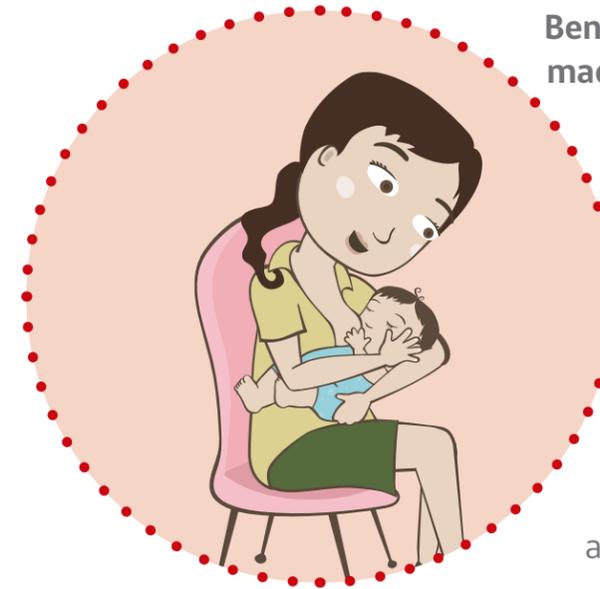
BENEFICIOS DE LA PROMOCIÓN Y MANTENCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna establece un vínculo único y especial de la madre con su hijo o hija, favoreciendo el apego, constituye el mejor alimento desde el punto de vista nutricional ya que sus componentes permiten un óptimo crecimiento y desarrollo contribuyendo al logro del máximo potencial de niños y niñas, además evita la contaminación ambiental ya que no genera desechos.



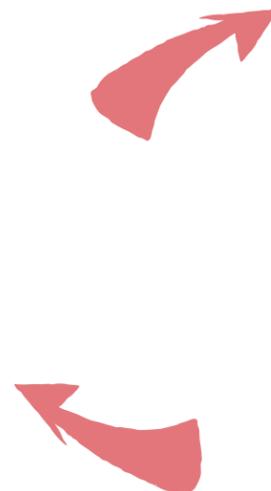
Beneficios para el niño o niña

- Disminuye el riesgo de maloclusión.
- Se digiere fácilmente por lo que disminuye los cólicos del niño o niña.
- Proporciona la hidratación que su hijo(a) necesita.
- Disminuyen el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia como diarreas, otitis media aguda, dermatitis atópicas, asma, alergias e infecciones de vías respiratorias.
- Previene enfermedades a futuro como sobrepeso y obesidad.



Beneficios de la Lactancia Materna para la madre:

- Favorece una rápida involución uterina.
- Disminuye el sangrado postparto.
- A largo plazo previene el cáncer de mama, ovario y la osteoporosis.
- Mejora el estado emocional general de la trabajadora, estudiante o usuaria.
- Aumenta la motivación de la mujer trabajadora, estudiante o usuaria para desempeñar sus funciones, aumentando así su rendimiento.



Beneficios para las instituciones y sociedad



- Aumenta el sentido de pertenencia a la institución.
- Aumenta el reintegro de las trabajadoras y/o estudiantes al término de su licencia post natal.
- Disminuye ausentismo laboral o educacional.
- Ayuda a compatibilizar las funciones laborales y las maternas.
- Mejora el posicionamiento de la empresa o institución, como responsable y protector de un ambiente saludable que fomenta lactancia materna y beneficia a la sociedad.
- Mejora la imagen pública del empleador al ocuparse del bienestar de las mujeres trabajadoras y sus familias, por ello hace a la empresa más atractiva para potenciales trabajadoras.
- Reduce el número de permisos para asistir a las consultas médicas para la trabajadora o para su hijo(a) y las licencias para cuidarlo(a) por enfermedad.

Beneficios de la Lactancia Materna para la familia:

- Favorece el ahorro y energía familiar pues no se gasta en sucedáneos de la leche materna, utensilios para prepararla y en consultas médicas.
- Colabora en la vinculación afectiva familiar.
- Mejora notoriamente la salud de la madre y el niño o niña menor de dos años, disminuyendo significativamente las enfermedades en el menor de un año.

Promoción de la Cultura de la Lactancia Materna en el Contexto Laboral

MINSAL se adhiere a las recomendaciones de UNICEF y el IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social) quienes plantean siete recomendaciones para apoyar la Lactancia Materna en los lugares de trabajo, cada una de éstas debe desarrollarse en forma paralela para para la construcción de entornos amigables:

1. Compromiso formal del personal directivo y sus colaboradores con la Lactancia Materna.
2. Desarrollar e implementar políticas para prevenir la discriminación hacia las gestantes y madres, especialmente durante el período de lactancia
3. Sensibilizar al personal de la empresa sobre la importancia de la lactancia materna
4. Capacitar sobre Lactancia Materna directamente o con el apoyo de expertos, a las mujeres en edad reproductiva y a todas aquellas que lo soliciten en los temas de: ventajas, beneficios legales, técnicas de amamantamiento, señales de hambre, o enfermedad, destete respetuoso.
5. Establecer red de voluntariado que acompañe el proceso.
6. Implementar una sala de lactancia para que las mujeres puedan extraer y conservar su leche durante la jornada laboral.
7. Facilitar opciones a las madres para promover la continuidad de la lactancia con acciones concretas: facilidad para la extracción durante la jornada laboral, posibilitar el acceso a salas cunas cercanas al lugar de trabajo, horarios flexibles ,etc.



LEGISLACIÓN Y LACTANCIA MATERNA

Los variados beneficios biopsicosociales de la lactancia materna y la mantención de este proceso, ha demostrado ser una medida eficiente, económicamente rentables para las familias y la sociedad y por ello distintos países han elaborado leyes que protegen la maternidad.

Algunos de los Componentes del Marco legislativo nacional y políticas públicas que protegen y favorecen la lactancia materna son:

PLANES Y PROGRAMAS MINSAL	LEYES	DECLARACIONES E INICIATIVAS	DOCUMENTOS
<ul style="list-style-type: none"> Plan Salud 2010 - 2020 Inclusión Meta Sanitaria APS 2015. 	<ul style="list-style-type: none"> Ley 20.379 Sistema de Protección Chile Crece Contigo 2009. 	<ul style="list-style-type: none"> Hospitales amigos de la Madre y el Niño. 1992. 	<ul style="list-style-type: none"> Manual Lactancia Materna MINSAL. 2010.
<ul style="list-style-type: none"> Programa Nacional de la Infancia, Norma Técnica y administrativa PNSI. Programa de la Mujer. 	<ul style="list-style-type: none"> Ley 20545. Modificación de las Normas protección a la maternidad e incorporación permiso postnatal parental extendido, 2011. 	<ul style="list-style-type: none"> Suscripción a la Declaración Innocenti 1990. 	<ul style="list-style-type: none"> Clínicas Lactancia Materna MINSAL 2010.
<ul style="list-style-type: none"> Plan de Acción Intraministerial 2018 -2020. 	<ul style="list-style-type: none"> Ley 20869 Publicidad Alimentos 2015. Ley 20.764 de Protección a la Maternidad, Paternidad y Vida Familiar, 2014. 	<ul style="list-style-type: none"> Cumbre Mundial a favor Infancia 1990. 	<ul style="list-style-type: none"> Guía de alimentación del niño(a) menor de 2 años 2015.
<ul style="list-style-type: none"> Programa de la Mujer. Manual atención personalizada del parto. Norma de atención de puerpera y recién nacido. 	<ul style="list-style-type: none"> Proyecto fortalecimiento Lactancia Materna e Introducción PNAC Inicio. 2015 - 2016. 	<ul style="list-style-type: none"> Código Internacional de Comercialización Sucedáneos de Leche Materna 1891. 	
<ul style="list-style-type: none"> Programa PADBP Chile Crece Contigo. Material de apoyo en lactancia materna www.crececontigo.cl 	<ul style="list-style-type: none"> Etiquetado Nutricional Obligatorio 2006. 		

Código del Trabajo Artículo 206:

Las trabajadoras tendrán derecho a disponer, a lo menos, de una hora al día, para dar alimento a sus hijos menores de dos años. Este derecho podrá ejercerse de alguna de las siguientes formas a acordar con el empleador:

- En cualquier momento dentro de la jornada de trabajo.
- Dividiéndolo, a solicitud de la interesada, en dos porciones.
- Postergando o adelantando en media hora, o en una hora, el inicio o el término de la jornada de trabajo.

Este derecho podrá ser ejercido preferentemente en la sala cuna, o en el lugar en que se encuentre el menor. Para todos los efectos legales, el tiempo utilizado se considerará como trabajado.

El derecho a alimentar consagrado en el inciso primero, no podrá ser renunciado en forma alguna y le será aplicable a toda trabajadora que tenga hijos menores de dos años, aun cuando no goce del derecho a sala cuna, según lo preceptuado en el artículo 203. Tratándose de empresas que estén obligadas a lo preceptuado en el artículo 203, el período de tiempo a que se refiere el inciso primero se ampliará al necesario para el viaje de ida y vuelta de la madre para dar alimentos a sus hijos. En este caso, el empleador pagará el valor de los pasajes por el transporte que deba emplearse para la ida y regreso de la madre.



Sala de Lactancia

La sala de lactancia debe ser un espacio grato, privado y exclusivo para ese fin, para proteger la intimidad y tranquilidad de las madres, durante el proceso de extracción y conservación de la leche. Debe contar con los elementos que permitan realizarlo, estando cercano a los distintos espacios en que la mujer se desenvuelve.

Se sugiere esté ubicada en el primer piso, a no ser que se disponga de ascensor, de fácil acceso para las mujeres con limitación de movilidad o comunicación. Deberá estar claramente señalizada su ubicación y disponible durante todo el horario de atención de la institución.

La sala deberá ubicarse lejos de focos de insalubridad (Reglamentos Sanitario de los Alimentos RSA Art 26 del D.S.977/96 del Minsal).

Se debe resguardar el cumplimiento del Código Internacional de comercialización de sucedáneos de la Ley 20.869 sobre publicidad de los alimentos, que prohíbe la comercialización de sucedáneos de la leche materna, buscando proteger la lactancia materna y desincentivar el uso innecesario de fórmulas de reemplazo mediante la regulación de venta, publicidad y entrega de fórmulas y/o alimentos orientados a reemplazar parcial o totalmente la leche materna en niños menores de 6 meses.

Para mayor información consultar:

<https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1083792>

A. Infraestructura necesaria para implementar una Sala de Lactancia

- Paredes, cielo, suelo lisos y lavables.
- Ventilación y temperatura regulables.
- Lavamanos dentro de la sala o en su defecto un baño cercano a la sala (deseable).
- Iluminación natural y/o artificial que no altere los colores y permita la manipulación de la leche.
- Instalación eléctrica que permita más de un enchufe.

Insumos Sala de Lactancia

- Material educativo: se sugiere sobre técnicas de lactancia materna, extracción, información sobre lactancia materna y redes.
- Radio y/o Música ambiental (deseable).

La sala debe tener utensilios de aseo de uso exclusivo para ella, debe ser aseada como mínimo una vez al día, la frecuencia de esto dependerá del uso local que esta tenga, el refrigerador debe ser lavado al menos una vez a la semana con agua y detergentes no abrasivos, la desinfección se realiza con cloro diluido en agua, (1 cucharada por litro de agua).

La sala de lactancia debe estar disponible en todo momento durante el horario de funcionamiento de la institución.



IMPLEMENTACIÓN BÁSICA DE SALAS DE LACTANCIA A NIVEL LOCAL

Se recomienda la implementación de Salas de Lactancia en todos los ámbitos donde por distintos motivos se congreguen mujeres en edad fértil: Puede ser utilizada por cualquier mujer que lo necesite independiente de la relación contractual o el trabajo que realice.



B. implementos e insumos de Sala de Lactancia

1. Refrigerador para conservar la leche extraída.
2. Vasos.
3. Agua sin gas (deseable).
4. Basurero con tapa.
5. Dispensador de jabón líquido o alcohol gel.
6. Lavamanos (deseable).
7. Dispensador de toallas de papel.
8. Mueble para guardar.
9. Zona Limpia.
10. Libro de registro.
11. Lápiz.
12. Etiquetas.
13. Puerta de acceso
14. Biombo
15. Set de extracción manual o eléctrico de leche para uso individual (deseable).
16. Pizarra para notas.
17. Mesas con superficie lavable.
18. Enchufes.
19. Calendario de limpieza sala.
20. Cojines de lactancia según el número de sillones.
21. Ventana, aire acondicionado o termoventilador (deseable).
22. Reloj de pared con pilas.
23. Perchero.
24. Sillas o sillones con apoya brazos, cómodos con altura acorde a las mesas adecuadas para extracción.



Referencias Bibliográficas

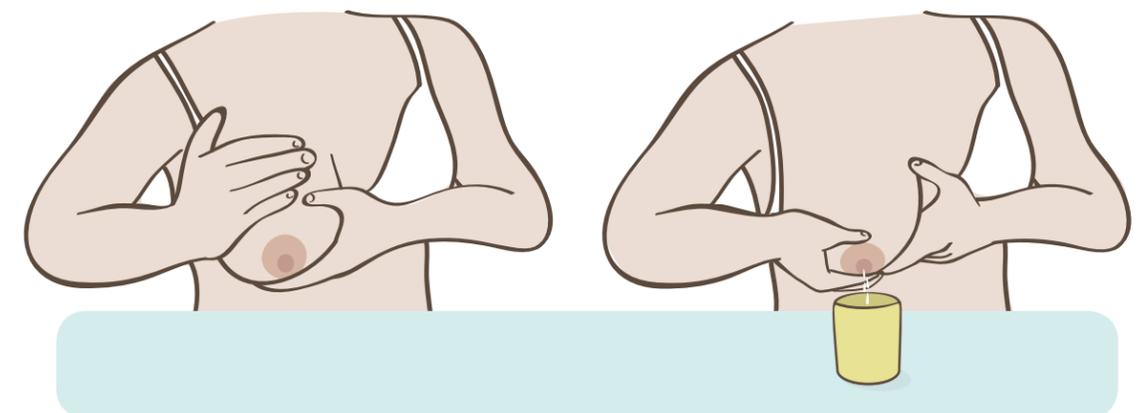
- Ley 20545. (octubre de 2011). Modificación de las normas sobre protección a la maternidad e incorporación del permiso postnatal parental. Disponible en <https://www.dt.gob.cl/1601/w3-article-99872.html>
- Ley 20.379 (septiembre 2009) crea programa Chile Crece Contigo Disponible en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1006044>
- Ley 20.166 (febrero 2007) extiende el derecho de las madres trabajadoras a amamantar a sus hijos aun cuando no exista sala cuna) Disponible en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=258270>
- Ley 20869 (noviembre 2015) Sobre la Publicidad de Alimentos. Prohíbe la publicidad de sucedáneos de leche materna. Reglamento correspondiente en CGR para su publicación en el diario oficial. Disponible en <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1083792>
- Guía práctica de lactancia materna en el lugar de trabajo para empresas e instituciones medianas y grandes, UNICEF e Instituto Mexicano de Seguridad Social (IMSS). <https://www.unicef.org/mexico/spanish/guialactancialess.pdf>
- Manual de Lactancia Materna, Contenido Técnicos para profesionales de la Salud, Ministerio de Salud, Resolución exenta N°109 del 2 de marzo de 2010. http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/11/manual_lactancia_materna.pdf

ANEXOS

ANEXO 1 TÉCNICA DE EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

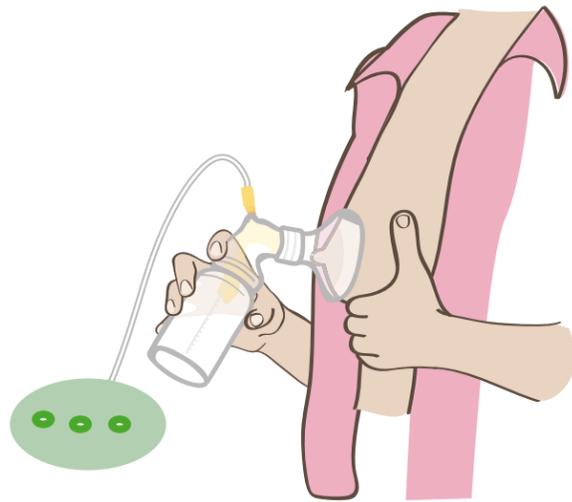
Cuando la madre por distintos motivos no puede proporcionar lactancia materna de forma directa a su hijo(a), puede extraerse leche durante las horas que no se encuentra con él / ella y amamantarlo cuando vuelvan a estar juntos. La extracción de leche es uno de los elementos claves para la mantención de la lactancia en la ausencia de la madre.

- Diríjase a la sala de lactancia.
- Relájese y póngase cómoda, si está separada del niño(a) puede llevar una foto o una prenda de ropa con su olor, o llamar para saber de él/ella o escucharlo(a).
- Lávese bien las manos.
- De masajes suaves a sus pechos con movimientos circulares, especialmente en la zona de la areola y pezón. Primero observará que el pezón se endurece y protruye y que la areola se arruga por efecto inicial de la oxitocina. Siga con el masaje suave tocando pezón y areola hasta que se vuelva a ablandar el pezón y alisar la areola. Entonces la leche está lista para salir fácilmente.
- Coloque su dedo pulgar arriba y el dedo índice por abajo en el borde de la areola, fíjelos ahí, presione hacia sus costillas y no los deslice sobre la piel.
- Comprima los dedos rítmicamente, como si el niño estuviese mamando. Al principio saldrán gotas y luego chorritos de leche.
- Extraiga su leche hacia un envase limpio de plástico o vidrio con tapa, si va a guardar la leche.
- Si la leche deja de salir, masajee de nuevo su pecho o cámbiese al otro pecho y continúe con la extracción hasta que sienta ambos pechos blandos.
- Usted notará que su leche va cambiando de apariencia. Al principio sale casi transparente, pero después sale cada vez más blanca y cremosa.



EXTRACCIÓN DE LECHE CON EXTRACTOR O SACALECHES

- Diríjase a la sala de lactancia, debe disponer de 15 - 20 minutos.
- Reunir los materiales: extractor completo y contenedor de vidrio o plástico.
- Lavado de manos con agua y jabón.
- Para favorecer la salida de la leche se recomienda llevar una foto de su hijo(a).
- Realizar masajes suaves a sus pechos previos a la extracción.
- Seleccionar un embudo de tamaño adecuado, que contenga toda la aréola con un buen calce del pezón.
- Utilizar el extractor en la máxima potencia que no ocasione molestias a la madre.



Limpieza y mantenimiento del extractor

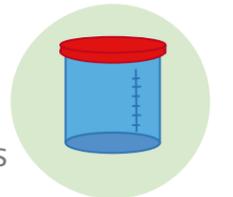
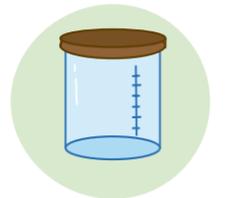
- Si es el primer uso desarmarlo y sumergir todas las partes en agua hirviendo por 5 minutos. Puede utilizar bolsas para esterilizar o esterilizadores disponibles en el comercio.
- En usos posteriores lavar bien, en forma separada, desarmando todas las partes, use detergente suave y enjuague bien posterior a cada uso.
- Utilizar esponja o cepillo exclusivo, no utilizar la misma esponja de lavaplatos.
- Dejar secar las partes por separado en toalla de papel.
- Los extractores son de uso personal, no se deben compartir, a no ser que cuenten con circuito cerrado.
- Seguir instrucciones del fabricante.

ANEXO 2 DURACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA EXTRAIDA

- Antes de volver a trabajar conviene preparar una reserva de leche congelada para uso en caso de emergencias cuando vuelva al trabajo. Para ello lo más fácil es sacarse leche antes de amamantar o luego de dar al niño de una mama, sacarse de la otra.
- Etiquetar los recipientes con la fecha y hora de extracción, guardarlos en orden para descongelar siempre la más antigua y considerando que la hora de extracción y la hora de uso sean similares, para aprovechar al máximo las cualidades de la leche.

La leche materna se puede almacenar preferentemente en:

- **Contenedores de vidrio:** limpios con tapa, si se va a congelar, debe dejar un espacio vacío porque el contenido se expande y puede estallar.
- **Contenedores de plástico:** libres de BPA.
- **Bolsas de almacenamiento:** específicamente diseñadas para almacenar leche materna (idealmente no bolsas de uso doméstico con cierre hermético, si se utilizan se deben mantener en envase rígido dentro del freezer porque se pueden perforar y se podrían contaminar con otros alimentos almacenados).



LUGAR	TEMPERATURA	DURACIÓN	OBSERVACIONES
Mesón u otra superficie	Ambiente (hasta 25°C)	6-8 horas	Contenedor debe encontrarse cubierto y mantenerse lo más frío posible.
Nevera cooler	De -15 a 4°C	24 horas	Mantener unidades refrigerantes en contacto con contenedor de leche y limitar apertura de cooler.
Refrigerator	4°C	5 días	Almacenar en la primera bandeja del refrigerador, al fondo.
Freezer			
Congelador (refrigerador de 1 Puerta)	-15°C	2 semanas	
Congelador (refrigerador 2 puertas)	-18°C	3-6 meses	Guardar la leche al fondo del congelador, donde la temperatura es más estable.
Congelador vertical u horizontal	-20°C	6-12 meses	

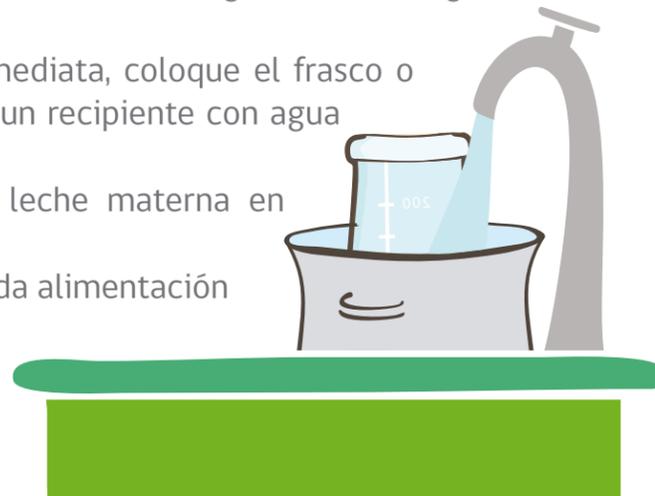
Para transportarla

- Intentar mantener la cadena de frío el mayor tiempo posible.
- Mantener la leche en el refrigerador, si hay disponible, o en cooler con hielo o unidades refrigerantes.
- No congelar en el lugar de extracción, ya que se podría descongelar en el traslado y no se recomienda volver a congelar.
- Para trasladar la leche desde su lugar de trabajo u otro lugar a la casa, se recomienda utilizar un bolso térmico con una bolsa con hielo o unidades refrigerantes.
- Congele la leche extraída si no la ocupará dentro de los próximos 4 días, debe almacenarla en pequeñas cantidades (50 -100 cc) así descongelará sólo lo que el niño necesita en cada toma.
- La leche materna se debe mantener refrigerada si la utilizará en los próximos 4 días, en la primera bandeja al fondo, nunca en la puerta.



ANEXO 3 MANEJO Y ADMINISTRACIÓN DE LA LECHE MATERNA EXTRAIDA

- Si no dispone de leche fresca y tiene leche congelada, descongélela lentamente, idealmente, cambiándola del congelador al refrigerador la noche anterior.
- Si necesita leche en forma inmediata, coloque el frasco o bolsa con leche congelada, en un recipiente con agua tibia, nunca caliente.
- No descongelar o entibiar la leche materna en microondas.
- Los remanentes de leche de cada alimentación pueden ser reutilizados sólo durante el mismo día.
- La leche una vez descongelada debe ser usada dentro de las próximas 24 horas, no recongelar.



Entibie la leche antes de dársela al niño. Para ello agite suavemente el frasco en un recipiente con agua caliente, nunca hirviendo, ya que el calor excesivo destruye enzimas y proteínas. - Recuerde que es habitual que la grasa de la leche extraída se separe dándole un aspecto de "leche cortada". Al agitarla suavemente recuperará su apariencia normal.



ANEXO 5 RESUMEN - CÓDIGO INTERNACIONAL DE COMERCIALIZACIÓN DE SUCEDÁNEOS Y LAS RESOLUCIONES POSTERIORES DE LA ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD

El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la leche materna OMS/UNICEF es un acuerdo internacional que busca proteger la lactancia materna y desincentivar el uso innecesario de fórmula de reemplazo mediante la regulación de venta, publicidad y entrega de fórmulas y/o alimentos orientados a reemplazar parcial o totalmente la leche materna en niños menores de 6 meses. También regula los mecanismos de comercialización de otros objetos que pueden interferir con la lactancia (mamaderas, chupetes, etc).

¿Que implica cumplir con el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos?

- No realizar publicidad de sucedáneos de la leche materna, chupetes y mamaderas, en revistas, diarios, TV.
- Las madres no deben recibir directa o indirectamente muestras gratis, marcas, sucedáneos de la leche materna, biberones y chupetes
- Dentro de los servicios de atención de salud, no promocionar con posters o materiales educativos dirigidos a las madres.
- Las madres no deben recibir asesorías desde representantes y/o visitantes de empresas productoras de sucedáneos de la leche materna, biberones y chupetes.
- El personal de instituciones de salud, no debe recibir regalos, con nombres comerciales de productos.
- No se deben utilizar imágenes y textos que idealicen la alimentación artificial.
- No se debe vender a los hospitales y clínicas, fórmulas lácteas a precios reducidos (deben pagar al menos el precio de mercado al por mayor).

Disponible en <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/255194/1/WHO-NMH-NHD-17.1-spa.pdf>

