

## **REQUISITOS PARA UNA SALA DE LACTANCIA MATERNA EN CENTROS EDUCATIVOS Y LABORALES**

### **Justificación:**

La OMS y la UNICEF y otras organizaciones mundiales de salud recomiendan la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes y su prolongación hasta los dos años o más, con una alimentación complementaria adecuada, esto por cuanto científicamente se ha comprobado los beneficios que ésta ofrece no sólo a la niñez, sino también a las madres, las familias, la sociedad y al medio ambiente en general.

Entre los beneficios que se pueden mencionar tenemos que la leche materna representa una gran economía para la mayoría de las familias, es gratuita, saludable y protege contra las infecciones, reduciendo los índices de morbimortalidad en lactantes y niños(as) pequeños, también cuida la salud de las madres, pues los estudios demuestran que las madres que amamantan tienen menos riesgo de cáncer de ovarios, de seno y fracturas de cadera.

La lactancia materna promueve fuertes vínculos emocionales entre la madre y el niño(a), sentando las bases para el desarrollo de la confianza y la seguridad en si mismo y más adelante en los que le rodean.

Los ámbitos laborales que la fortalecen también se ven favorecidos al generar mayor productividad y menor ausentismo por parte de las madres trabajadoras. Hay menor contaminación del medio ambiente por desechos que no son biodegradables y la sociedad en su totalidad se beneficia porque el acto de amamantar reduce el hambre y la desnutrición para la población infantil.

El acceso a la lactancia materna y la adecuada nutrición es un derecho humano fundamental y la primera medida de seguridad alimentaria, por lo cual la legislación costarricense lo tiene contemplado en la Ley General de Salud, las normativas generales de la CCSS, los artículos 90 al 100 del Código de Trabajo, artículo 52 de Código de Niñez y Adolescencia, el artículo 24 de la Ley Orgánica del Patronato Nacional de la Infancia y la Ley 7430 de Fomento a la Lactancia Materna y su reglamento.

La promoción, protección y fomento de la lactancia materna es una estrategia muy eficaz y de bajo costo que favorece un mayor bienestar para la madre, el niño(a), la familia, la comunidad y el medio ambiente y sobretodo para las instituciones donde esta estrategia es aplicada.



**MINISTERIO DE SALUD  
REPÚBLICA DE COSTA RICA**

### **Objetivo:**

Crear un entorno propicio para proteger, fomentar y apoyar la lactancia materna como un medio que beneficie a la madre trabajadora y al niño(a).

### **Sala de Lactancia:**

Es un área exclusiva en una determinada institución o en cualquier lugar de trabajo para que las madres puedan dar de mamar, extraer su leche y dejarla almacenada.

### **Espacio físico:**

Mínimo 3m X 3m con ventilación e iluminación, natural y condiciones higiénicas adecuadas.

Ambiente propicio y agradable

### **Equipo:**

- Una Refrigeradora o Hielera mediana.
- Una Mesa pequeña (aproximadamente 50cm de ancho X 50cm de largo)
- Sillas cómodas y suaves de acuerdo al número de madres (anchas, altas, rectas en ángulo de 90 grados).
- Almohadas de acuerdo al número de madres que amamanten
- Un Lavamanos
- Un Dispensador de jabón
- Un Dispensador de toallas de papel, para secado de manos (no eléctrico)

*"De la atención de la enfermedad hacia la promoción de la salud"*

#### **COMISIÓN NACIONAL DE LACTANCIA MATERNA**

Ministerio de Salud, Edificio Sur, Primer Piso, Calle 16, Ave. 6 y 8, San José, Costa Rica

E-mail: [comision-lactancia@ministeriodesalud.sa.cr](mailto:comision-lactancia@ministeriodesalud.sa.cr) \* Telf.: 2223-0333 Ext.: 342 \* Apdo.: 10123 - 1000 San José, Costa Rica



**MINISTERIO DE SALUD  
REPÚBLICA DE COSTA RICA**

- Un Basurero con tapa y bolsa de basura
- Lapicero
- Etiquetas adhesivas para etiquetar los recipientes, en las que se deberá consignar el nombre de la madre y del niño
- Mecedoras de acuerdo al número de madres que amamanten
- Un Abanico si no hay ventilación suficiente
- Un extractor eléctrico de leche materna con succión de vacío, con control ajustable de vacío para los niveles de comodidad personal, con opción para uso doble o individual ( para uso de ambos pechos o uno solo)
- Este extractor de ser idóneo para que sea usado por varias madres y debe ser altamente resistente al uso constante.
- Dos extractores manuales de leche materna, con tres tipos de regulación, que contenga válvula y membranas para la extracción, un pistón y cilindro.

Nota: La madre proveerá los recipientes para la recolección de la leche.

*"De la atención de la enfermedad hacia la promoción de la salud"*

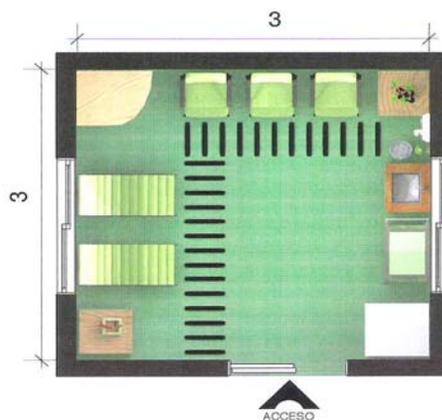
**COMISIÓN NACIONAL DE LACTANCIA MATERNA**

Ministerio de Salud, Edificio Sur, Primer Piso, Calle 16, Ave. 6 y 8, San José, Costa Rica

E-mail: [comision-lactancia@ministeriodesalud.sa.cr](mailto:comision-lactancia@ministeriodesalud.sa.cr) \* Telf.: 2223-0333 Ext.: 342 \* Apdo.: 10123 - 1000 San José, Costa Rica



MINISTERIO DE SALUD  
REPÚBLICA DE COSTA RICA



PLANTA DE DISTRIBUCIÓN  
ARQUITECTÓNICA



VISTA EN ISOMÉTRICO

**MÓDULO DE SALA DE LACTANCIA**

*"De la atención de la enfermedad hacia la promoción de la salud"*

**COMISIÓN NACIONAL DE LACTANCIA MATERNA**

Ministerio de Salud, Edificio Sur, Primer Piso, Calle 16, Ave. 6 y 8, San José, Costa Rica

E-mail: [comision-lactancia@ministeriodesalud.sa.cr](mailto:comision-lactancia@ministeriodesalud.sa.cr) \* Telf.: 2223-0333 Ext.: 342 \* Apdo.: 10123 - 1000 San José, Costa Rica