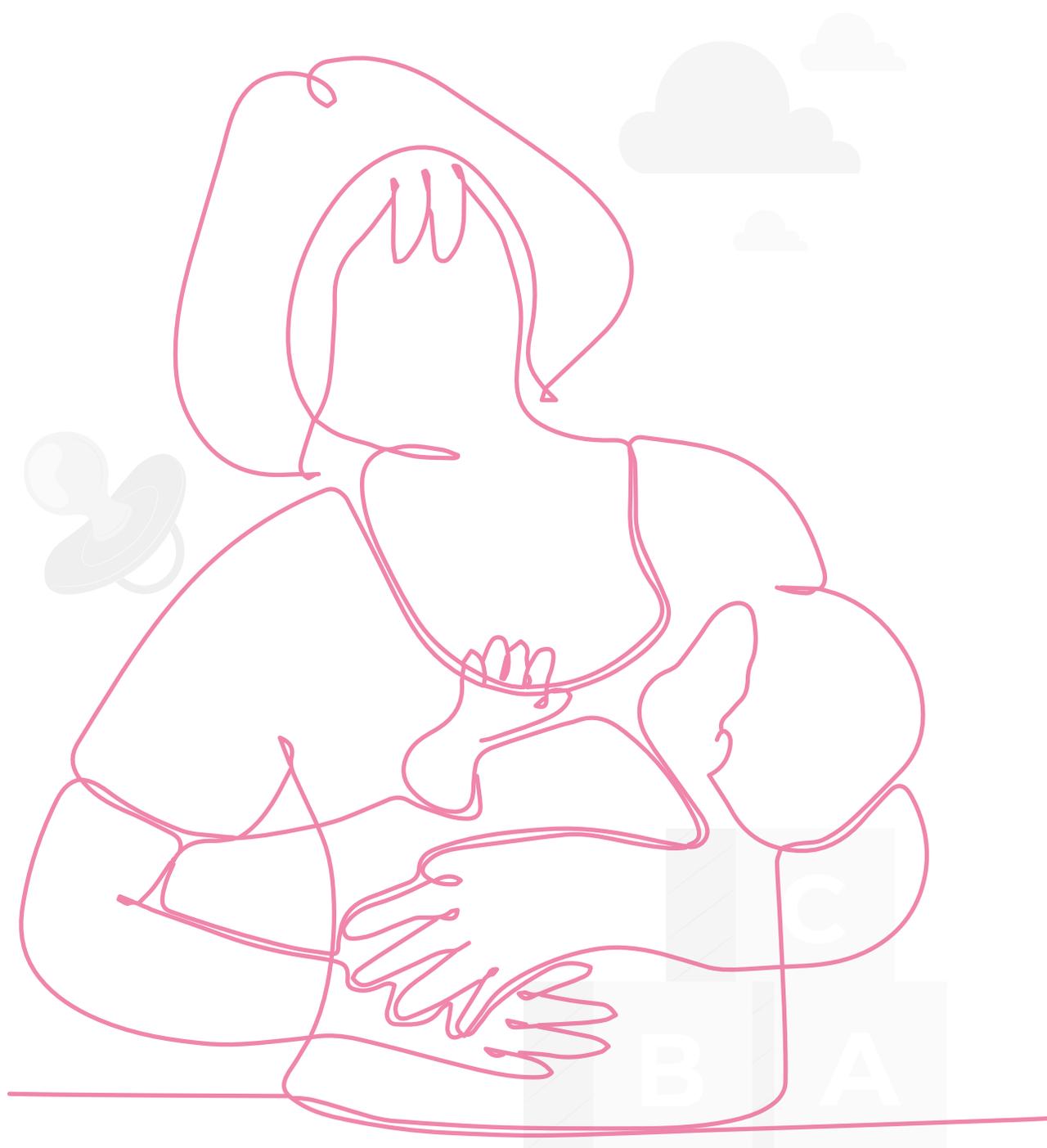




FOLLETO

EDUCATIVO

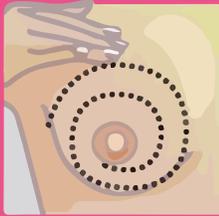
LACTANCIA



PREPARATIVOS PARA LA EXTRACCIÓN MANUAL

1

Lávate las manos.



Inicia con un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos, alrededor de cada seno, para estimular los conductos lactíferos.

2

3

Acaricia los senos con la yema de los dedos, de afuera hacia adentro.



Coloca la mano en forma de C, para que el pulgar esté por encima de la areola y el dedo índice por debajo, de tal manera que se pueda levantar el seno.

4

5

Empuja los dedos pulgar e índice contra el tórax, presionando los conductos lactíferos que se encuentran por debajo de la areola; pueden palparse como nódulos.

El movimiento de presionar con los dedos es parecido al que se hace con el dedo al imprimir una huella. Al principio no sale leche, pero después de empujar y presionar varias veces alrededor de la areola, las primeras gotas empiezan a salir. Incluso puede ser un chorro.

Evita deslizar los dedos sobre la piel de los senos, porque puede causar enrojecimiento y dolor. No exprima el pezón, no va a salir leche; es lo mismo que si el bebé succionara solamente del pezón. Realice la extracción con cualquier mano o alténelas cuando lo requiera.

6

7

Desecha los primeros chorros de leche materna; así se reduce el 90% de las bacterias que están presentes regularmente.

Deposita los siguientes en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico, que previamente ha sido lavado con agua limpia y jabón y ha sido hervido por diez minutos.



Una vez finalices la extracción, ponte algunas gotas de leche materna alrededor de la areola y el pezón, porque la leche del final de la extracción contiene sustancias que contribuyen a mantener la elasticidad de la piel y grasas que actúan como bactericidas, que evitan infecciones, previenen grietas y ayudan a la cicatrización.

8

9

La extracción manual debes realizarla con la misma duración con la que se alimentas a tu bebé, por lo tanto, debes disponer de suficiente tiempo para hacerlo, como mínimo treinta minutos. El volumen de leche materna en cada extracción puede variar y no representa un problema o signo de alarma.



CONSERVACIÓN DE LA LECHE EXTRAÍDA

Para garantizar la calidad de la leche materna extraída, es importante tener en cuenta que el recipiente se pueda lavar fácilmente, resista la ebullición y que no represente problemas para la salud del bebé, para ello se emplean frascos de vidrio con tapa rosca de plástico previamente lavados con agua limpia y jabón, y hervidos por 15 minutos.



Rotulación del frasco con la leche extraída

Es posible almacenar en un mismo recipiente, la leche que se extrae en distintos momentos del mismo día hasta reunir el volumen deseado.

Para ello, debes tener en cuenta que la leche materna debe permanecer refrigerada o congelada y la leche recién extraída la debes añadir a la leche que está en la nevera o en el congelador.

Cada día, debes utilizar frascos distintos para la recolección y no se deben llenar hasta el tope, pues al congelarse la leche materna se expande y se puede romper el frasco.

Una vez terminada la extracción, tapas el frasco y lo rotulas con tu nombre y apellido, fecha y hora de la extracción, luego lo llevas a la nevera para su refrigeración o congelación, teniendo en cuenta los tiempos de conservación.

Luego de envasada y rotulado el frasco, la leche materna extraída, se puede conservar:

- A temperatura ambiente: **hasta por 4 horas**; este tiempo garantiza que el contenido de defensas o anticuerpos, que empiezan a disminuir luego de 4 horas, al tener que eliminar las bacterias presentes en la leche materna.
- En nevera o refrigeración: **hasta por 12 horas**, a 5 grados centígrados, se recomienda no colocarla en la puerta de la nevera, para evitar los cambios de temperatura que se producen al abrirla y cerrarla.
- En el congelador: **hasta por 15 días**, a menos 3 grados centígrados, se recomienda no abrir y cerrar frecuentemente el congelador, de esta manera se evitan los cambios de temperatura que pueden hacer que la leche materna se descongele y se reproduzcan las bacterias que producen la contaminación y descomposición.
- En el hogar, los frascos con la leche materna extraída **se deben colocar en la nevera dentro de un recipiente o bolsa plástica cerrada** para aislarla de olores fuertes, igualmente se recomienda no colocarla en la puerta de la nevera, para evitar cambios de temperatura.
- La nevera destinada a la Sala de Lactancia Materna en el entorno laboral es de uso exclusivo para la conservación de la leche materna. **No se debe almacenar ningún otro alimento o bebida**, esto permite prevenir la contaminación de la leche materna

TRANSPORTE DE LA LECHE EXTRAÍDA

Puedes transportar la leche materna extraída del trabajo al hogar de manera segura, **en un termo o nevera térmica o de icopor**, con pilas o gel refrigerante congelado. Es importante que mantengas las pilas o el gel congelados permanentemente, para **evitar cambios de temperatura en la leche materna** durante su transporte.



Información tomada de:

Lactancia materna en el entorno laboral - guía para empresas colombianas - MinSalud y UNICEF, 2019. Protocolo Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral - Subdirección de Gestión Humana Grupo de Seguridad y Salud en el Trabajo. - Ministerio del Interior, 2020.

¿Cómo se le quita el frío a la **LECHE REFRIGERADA?**

En la Sala Amiga de la Familia Lactante en el entorno laboral, no se realiza el procedimiento de adecuar la temperatura de la leche materna refrigerada o congelada para ofrecerla al bebé, sin embargo, es importante que el padre o la persona que cuida al bebé en el hogar conozca cómo utilizar la leche materna conservada en la nevera.

La leche materna se puede ofrecer a temperatura ambiente o de refrigeración, o si prefiere se le quita el frío colocando el frasco en agua caliente hasta lograr la temperatura exterior. El nivel del agua debe estar por encima del nivel de la leche.

La leche materna se descongela pasando el frasco por agua caliente es decir a una temperatura que resista meter el dedo en el agua sin quemarse. No se debe agitar el frasco con la leche materna bruscamente porque puede explotar, nunca debe hervirse, o colocarla directamente al fuego porque se altera su contenido de defensas y propiedades nutritivas.

¿Cómo se suministra la **LECHE EXTRAÍDA?**

Si bien este procedimiento no se realiza en la sala de lactancia materna, es importante que la persona que va a suministrar al bebé la leche materna conozca el procedimiento a seguir.

La Organización Mundial de la Salud, **no recomienda en ningún caso el uso del biberón** por los altos niveles de contaminación bacteriana que ponen en riesgo la salud de lactantes.

El uso del biberón se relaciona con **infecciones** de las vías respiratorias, **otitis media, caries, mala oclusión, mordida abierta y mala posición de los dientes en formación.** Además, el biberón, representa una amenaza para el medio ambiente por el alto consumo de agua, energía y tiempo que se emplea para su esterilización y preparación.

Se recomienda entonces **suministrar la leche materna en el mismo frasco, taza o vaso pequeño de superficie lisa** que evitan el peligro de derrames.

La alimentación con taza se ha asociado a un menor riesgo de diarrea, porque estos recipientes son de fácil limpieza y pueden lavarse adecuadamente con agua y jabón, en cambio los vasos con boquilla o pico no son recomendados dado lo complicado que resulta su desinfección.



Ofrecer la leche materna extraída al bebé en taza, vincula a otros miembros de la familia y cuidadores, solo es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

Lávate adecuadamente las manos.

Sienta al bebé sobre las piernas en posición sentado o semisentado, míralo y proporciona le el contacto que él necesita.

Coloca la cantidad de leche para una toma.

Mantén el vaso contra los labios del bebé, sin vaciarla.

Inclina el vaso ligeramente para que la leche toque los labios del bebé.

Apoya suavemente el vaso en el labio inferior del bebé y los bordes deben tocar la parte externa del labio superior.
El bebé está alerta, abre la boca y los ojos.

Cuando el bebé ha tomado suficiente leche, cierra la boca y no toma más.

NO SE DEBEN UTILIZAR LOS SOBRANTES DE LA LECHE MATERNA

La cantidad de leche que el bebé reciba puede variar en cada toma, esto no es motivo de preocupación, ya que el bebé decide la cantidad a tomar. Si no ha tomado lo suficiente puede darle una cantidad adicional o si da señales de hambre se anticipará la próxima toma.

El número de tomas que el bebé necesita depende de la frecuencia con que el bebé está siendo amamantado en el hogar o en cualquier otro lugar, recordando que en los primeros 6 meses la lactancia materna es a libre demanda es decir no tiene horarios.

**¡LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
COLOMBIA ES UNA INSTITUCIÓN AMIGA
DE LA LACTANCIA MATERNA!**