



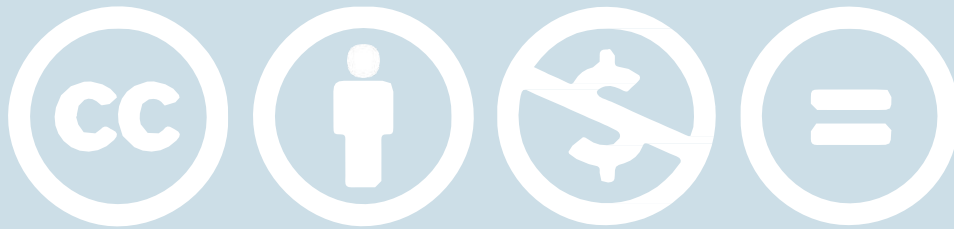
MINISTERIO  
DE SALUD

Guía para la instalación  
y funcionamiento de

# Salas de Lactancia Materna en centros de trabajo

San Salvador, El Salvador, junio 2022





**Atribución- NoComercial-SinDerivadas  
4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)**

Está permitida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o formato, siempre que se cite la fuente y que no sea para la venta u otro fin de carácter comercial. Debe dar crédito de manera adecuada. Puede hacerlo en cualquier formato razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen apoyo de la licencia.

La documentación oficial del Ministerio de Salud puede consultarse en el Centro Virtual de Documentación Regulatoria en:  
**<http://asp.salud.gob.sv/regulacion/default.asp>**

Ministerio de Salud  
Calle Arce No. 827, San Salvador.  
Teléfono: 2591 7000  
**<http://www.salud.gob.sv>**

# Autoridades



**Dr. Francisco José Alabí Montoya**  
Ministro de Salud ad honorem

---

**Dr. Carlos Gabriel Alvarenga Cardoza**  
Viceministro de Gestión y Desarrollo en Salud

---

**Dra. Karla Marina Díaz de Naves**  
Viceministra de Operaciones en Salud

# Equipo técnico



NOMBRE	DEPENDENCIA
Licda. Karla Patricia Chiquillo	Unidad de Nutrición/ MINSAL
Licda. Elda Carolina Guerra	Unidad de Nutrición/ MINSAL
Licda. Ana María Lima	MINSAL (Unidad Coordinadora de Proyectos Creciendo Saludables Juntos)
Licda. Carmen María Alvarado	Unidad de Nutrición/ MINSAL
Licda. Ruth Idalia Torres Portillo	Unidad de Nutrición/ MINSAL

# Comité consultivo



NOMBRE	DEPENDENCIA
Licda. Elisa Gamero	Despacho de la Primera Dama
Licda. María José Domínguez	MINSAL (Unidad Coordinadora de Proyectos Creciendo Saludables Juntos)
Dra. Jenny Patricia López	Derecho a la Salud / MINSAL
Dr. Juan Morales	Dirección Integral Materno-Perinatal y Niñez / MINSAL
Licda. Carmen Elena Moreno	Dirección de Regulación / MINSAL
Dr. Jorge Alberto Meléndez	Dirección Integral Materno-Perinatal y Niñez / MINSAL



**Ministerio de Salud**  
**Acuerdo No. 1622**  
**El Órgano Ejecutivo en el Ramo de Salud**  
**Considerando**

- I. Ley Nacer con Cariño para un parto respetado y un cuidado cariñoso y sensible para el recién nacido.
- II. Política Nacional de Apoyo al Desarrollo Infantil Temprano Crecer juntos 2020-2030.
- III. Que el artículo 35 de la **Ley de Promoción, Protección y Apoyo a la Lactancia Materna** establece que toda mujer trabajadora durante los primeros seis meses, posparto, mientras amamante a su hija o hijo, o mientras recolecte su leche, tendrá derecho, con ese fin, a una interrupción en la jornada laboral de hasta una hora diaria; pudiendo ser de forma fraccionada, prohibiendo que las interrupciones en la jornada laboral sean en la hora de almuerzo, y además serán contadas como hora efectiva de trabajo y remunerada como tal, debiendo los patronos velar por su cumplimiento, y que deberán establecer un espacio higiénico, dentro del centro de trabajo, para que las madres puedan extraerse y conservar la leche materna, lo que unido al artículo 56 del **Reglamento de la Ley de Promoción, Protección y Apoyo a la Lactancia Materna**, que expresa que debe eliminarse toda práctica que retrase la iniciación o dificulte la continuación de la lactancia materna; impone establecer lineamientos que potencien el establecimiento de lugares de extracción de la leche materna, en centros de trabajo.
- IV. Que en la **Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia** en sus artículos 16, 25 literal “d” y 28, estipulan la creación de políticas públicas para la adecuada cobertura y atención prenatal, perinatal, neonatal y posnatal; agregando que es responsabilidad del Estado la promoción y fomento de la lactancia materna exclusiva tanto en los centros públicos como privados; por lo que es oportuna determinar las condiciones que debe llenar una sala de extracción y conservación de leche materna dirigida a las madres que laboran en tales establecimiento, propiciando las condiciones necesarias para la práctica de la lactancia materna. De igual forma en su artículo 25, Literal “d” se establece que corresponde al Estado a través del Sistema Nacional Integrado de Salud, promocionar y fomentar la Lactancia Materna Exclusiva, al menos en los primeros seis meses de vida, en los centros públicos y privados de salud.

- V. Que de conformidad al art. 40 del Código de Salud y art. 42 numeral 2 del Reglamento Interno del Órgano Ejecutivo, compete al Ministerio de Salud: dictar las normas y técnicas en norma de salud y ordenar las medidas y disposiciones necesarias para resguardar la salud de la población, especialmente en lo referente a la implementación de una Sala de Lactancia Materna en Centros de Trabajo para que toda mujer trabajadora durante los primeros seis meses, posparto, pueda disponer de tiempo y espacio en centros de trabajo, para ejercer el derecho de amamantar a su hija o hijo, o mientras recolecte su leche, durante la jornada laboral.
  
- VI. Que de conformidad a los considerandos anteriores se hace necesario una Guía de implementación y funcionamiento de Salas de en centros de trabajo.

POR TANTO, en uso de las facultades legales, ACUERDA emitir lo siguientes:

Guía para la Instalación y funcionamiento de Salas de lactancia materna.



# Mensaje de la Primera Dama de la República



## “La lactancia materna es amor convertido en alimento”

El mejor comienzo para la vida de todo ser humano es la lactancia materna, porque es una receta mágica, única, perfecta y personalizada, que se va adecuando según las necesidades de cada bebé.

Además crea un vínculo emocional sólido y fuerte entre la mamá, su bebé y su familia.

Por eso, este Gobierno tiene un fuerte compromiso a favor del fomento, protección y apoyo a la lactancia materna como elemento fundamental para el desarrollo integral de nuestros ciudadanos, desde la primera infancia. Esta Guía para la instalación y funcionamiento de Salas de lactancia materna en Centros de Trabajo es muestra de ello.

Con cada espacio que abrimos brindamos el apoyo que la mamá necesita para regresar a sus labores; le damos la oportunidad de elegir y confiar en su cuerpo y de sentirse apoyada de continuar la lactancia aún al volver a su trabajo.

Seamos parte de este compromiso de amor que también es un compromiso de todos los actores, para que cada eslabón que construye el esfuerzo de cada familia contribuya a una historia de lactancia materna exitosa.

*Gabriela del Bukele*

Primera Dama de la República.





## Objetivo

Proporcionar las disposiciones técnicas para la instalación y funcionamiento de Salas de lactancia materna en los centros de trabajo con la finalidad de acompañar, apoyar e informar a las madres para mantener el proceso de lactancia exclusiva y complementaria, contribuyendo así al crecimiento óptimo y desarrollo saludable de la niñez salvadoreña.

## ¿Qué es y para qué sirve una Sala de lactancia?

Es un área exclusiva, confortable, privada, higiénica y accesible para todas las mujeres en periodo de lactancia que amamanten o extraigan y conserven adecuadamente su leche durante la jornada laboral. Todo ello con el objetivo de dar continuidad a la lactancia materna.



¿Quiénes deben tener una Sala de lactancia?

Todas las instituciones públicas y privadas, no gubernamentales, autónomas, semiautónomas y cualquier otra instancia donde laboran o asisten mujeres en edad fértil, embarazadas y en periodo de lactancia.

¿Cómo es la instalación y organización de una Sala de lactancia materna?

La instalación de una Sala de lactancia no representa un costo elevado para los centros de trabajo, ya que no necesariamente se requiere de un espacio nuevo, sino que puede acondicionarse alguno existente para que las mujeres trabajadoras en periodo de lactancia puedan extraer su leche durante la jornada laboral y procuren su conservación durante la misma, lo que permitirá continuar con la lactancia materna exclusiva y complementaria.

# Sala de lactancia en los centros de trabajo



Los centros de trabajo deben crear un comité de lactancia materna, con el objetivo de generar acciones encaminadas a favorecer el fomento, apoyo y protección de la lactancia materna. Dicho comité será el responsable de la implementación de la Sala de lactancia materna dentro de su centro de trabajo, así como, de la administración, funcionamiento y seguimiento de la misma.

A continuación, se establecen los siguientes pasos para la implementación de la Sala de lactancia:

Paso 1	<b>Nombrar al Comité de Lactancia Materna y a la persona que coordinará y administrará la sala.</b>
Paso 2	<b>Realizar un diagnóstico del número de mujeres en edad fértil dentro del centro de trabajo.</b>
Paso 3	<b>Identificar y asignar un espacio digno, accesible, privado, cómodo, acogedor e higiénico dentro del lugar de trabajo para las mujeres trabajadoras en periodo de lactancia.</b>
Paso 4	<b>Equipar el espacio físico con los recursos materiales e insumos necesarios para su adecuado funcionamiento, según lista de recursos.</b>
Paso 5	<b>Aplicar normas de seguridad e higiene que garanticen la calidad de la leche materna durante el proceso de extracción, conservación y transporte al hogar (Ver normas de manejo e higiene para salas de lactancia).</b>
Paso 6	<b>Promoción y educación permanente en lactancia materna.</b>

Es importante que al momento de instalada la Sala de lactancia en los centros de trabajo se pueda informar a las mujeres embarazadas, lactantes y en edad fértil sobre su disponibilidad.

# ¿Qué recursos se necesitan para instalación de una Sala de lactancia?

Una Sala de lactancia necesita un área física independiente, que cuente en su interior con los siguientes materiales e insumos para su funcionamiento:



**Un sillón cómodo, acolchonado y con descansabrazos, material fácil de limpiar**



**Mesas individuales**



**Refrigerador con congelador independiente y exclusivo para conservar la leche extraída por las madres en la jornada laboral**



**Lavamanos accesible y con agua disponible**



**Jabón líquido y alcohol gel**



**Termómetro para control de temperatura de refrigeradora**



**Toallas de papel**



**Tomas de corriente accesibles**



**Pizarrón blanco y plumones**



**Bote de basura**



**Aire acondicionado**



**Buena iluminación**



**Una libreta o bitácora de registro de uso de la Sala de lactancia**



**Etiquetas de identificación de nombre y fecha de extracción**



**Bomba saca leche o extractor de leche materna**



**Dispensador de agua potable (tipo oasis)**



**Materiales didácticos: libros, documentos de lactancia materna y folletos alusivos al tema**



**Cojín de lactancia**



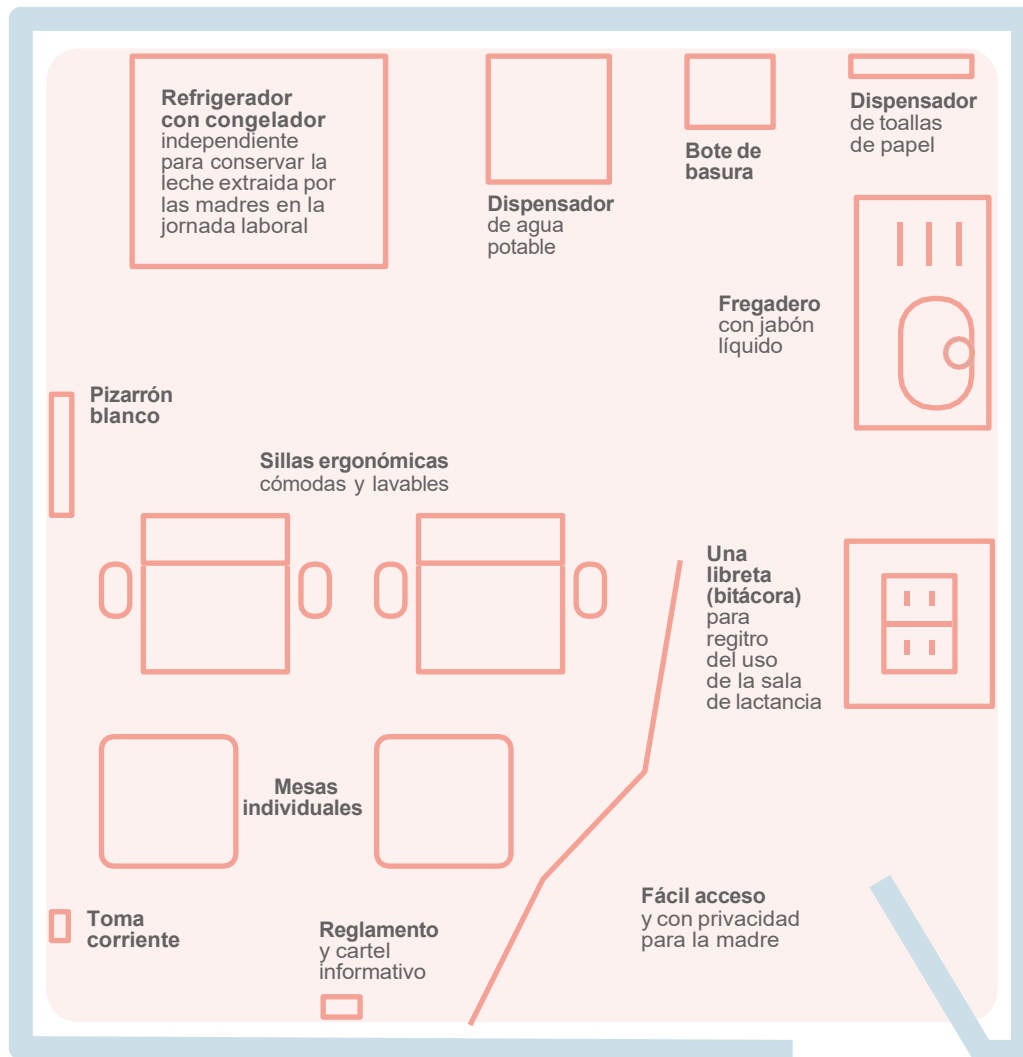
**Cambiador de pañales**



**División tipo biombo**

Opcional: Hielera con paquetes fríos para transportación de la leche. Este equipo puede ser brindado por el centro de trabajo como parte de la política de fomento a la lactancia materna exclusiva o adquirida por la persona trabajadora

# ¿Cómo ubicar los insumos dentro de la Sala de lactancia?



# ¿Cómo debe ser el funcionamiento de la Sala de lactancia?

La persona responsable y coordinadora del funcionamiento de la Sala de lactancia debe:

- **Difundir la existencia de la Sala de lactancia entre el personal.**
- **Realizar un diagnóstico del número de mujeres en edad fértil dentro de la empresa.**
- **Promover el uso adecuado de la Sala de lactancia: usos, cuidados, promoción y educación, entre otros; con apoyo de material didáctico en lactancia materna.**
- **Coordinar y verificar el adecuado mantenimiento y buen funcionamiento de la sala.**
- **Realizar propuestas de mejoras.**
- **Elaborar normas para el funcionamiento de la Sala de lactancia.**
- **Gestionar capacitaciones para la actualización de temas de lactancia materna con el Ministerio de Salud.**

Además compartirá las siguientes disposiciones para el uso, conservación de la leche materna y mantenimiento e higiene de la Sala de lactancia.



## Disposiciones para la mujer lactante al momento de hacer uso de la sala de lactancia



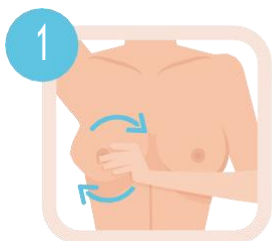
- Use el cabello recogido, con una cola o un moño.
- Utilice mascarilla si tiene alguna disponible, sino trate de no hablar durante el proceso de extracción.
- Lávese las manos y antebrazos con agua y jabón. Séquelos con una toalla limpia o de preferencia con papel toalla.
- Lave sus pechos solo con agua, no es necesario el uso de jabón, y después séquelos.
- Prepare el frasco donde coleccionará la leche materna si lo hace de forma manual o prepare el extractor mecánico o eléctrico. Asegúrese de que todas las piezas estén limpias, correctamente ensambladas, en buen funcionamiento y adecuadamente esterilizadas.
- Siéntase cómoda y relajada. Piense en su bebé
- Caliente su pecho con sus manos
- Haga un masaje en su pecho, con el dedo pulgar en dirección a las agujas del reloj para ayudar al reflejo de eyección (bajada de la leche). Bote las primeras gotas o chorros de leche.
- Realice la extracción de leche en ambos pechos. Se sugiere que cada extracción no exceda más de 20 a 30 minutos.
- Pida ayuda si tiene dolor, la extracción no debería causar dolor.
- Tape el frasco colector y rotule con la fecha de extracción.
- Refrigere o congele inmediatamente la leche materna extraída.
- Para el transporte hasta su casa, utilice una hielera o bolsa conservadora portátil, con algunas bolsas o paquetes fríos de agua en su interior a fin de mantener la temperatura adecuada.



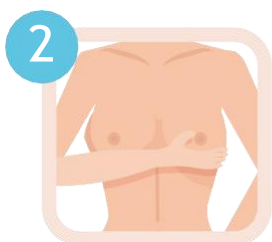
### **Nota importante:**

En caso de utilizar un extractor de leche personal, lave, desinfecte y seque completamente todas las piezas antes de usarlo nuevamente.

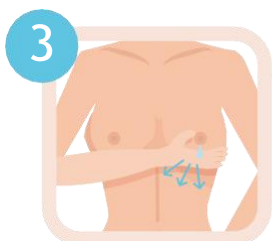
# Extracción manual de Leche Materna



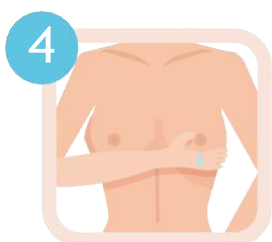
**Masaje circular desde la base de las mamas hacia el pezón**



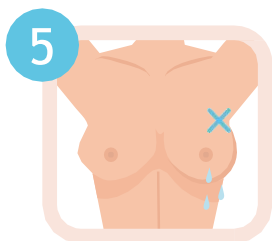
**Colocar el pulgar e índice en forma de la letra "C"**



**Empujar el pecho haciendo presión hacia atrás en dirección a las costillas**



**Apretar suavemente un dedo contra el otro, repitiendo el movimiento varias veces hasta que la leche comience a salir**





**Extraer la leche y eliminar las primeras tres gotas de cada mama**

# Conservación de la leche materna extraída

La leche materna extraída es susceptible a la acción de microorganismos que pueden descomponerla. Por esta razón se debe tener mucho cuidado en su proceso de extracción, conservación y mantenimiento.

A continuación, compartimos las temperaturas de almacenamiento:

	Lugar	Temperatura
	Refrigerador	4°C
	Congelador refrigerador de 1 puerta	-15°C
	Congelador refrigerador de 2 puertas	-18°C
	Congelador vertical u horizontal	-20°C

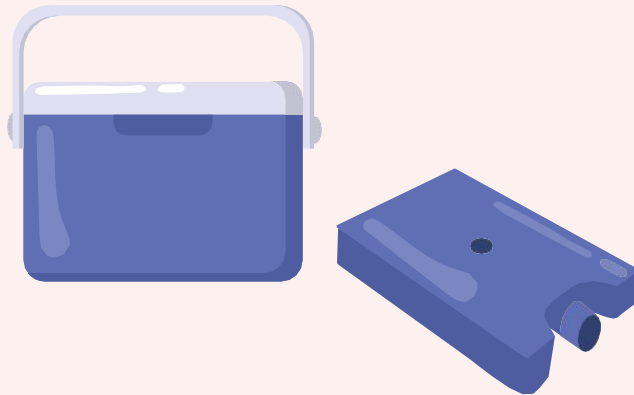
Fuente: Guía de implementación de Salas de lactancia a Nivel Local. Chile Crece Contigo



**Sugerencia para envasar la leche:** el frasco no debe llenarse completamente y debe dejarse un espacio de aproximadamente 2 cm entre la tapa y el nivel de la leche.

# Cuidados para el transporte adecuado de la leche materna

- Disponga de una hielera y paquetes fríos para el traslado de la leche extraída.
- Con agua y jabón, lave y desinfecte la hielera después de cada uso.
- Seque con un paño la hielera y los paquetes fríos de agua
- Frote con otro paño, humedecido con alcohol 70%, y deje secar
- Cierre la hielera y guarde en un lugar seco.



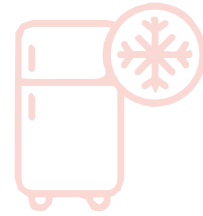
Ejemplo de hielera y gel congelante (pinguinos)

## ¿Cómo transportar la leche de regreso a casa?



- **Antes de irse al trabajo, prepare su hielera:** límpiela y desinféctela. Coloque dentro los paquetes fríos de agua (de acuerdo a la capacidad de la hielera, como mínimo 3 uno a cada lado y uno sobre) y tápela bien.
- **Al llegar a su trabajo:** diríjase a la Sala de lactancia e introduzca los paquetes fríos de agua congelados dentro del congelador o refrigeradora para tal uso.
- **Antes de regresar a casa o al terminar su jornada laboral:** abra la hielera y coloque los paquetes fríos de agua congelada y el o los frascos con leche materna. Procure que los paquetes fríos cubran alrededor del frasco o bolsa con la leche extraída. De esta manera se asegura de que la temperatura no cambiará durante el transporte a la casa. Cierre bien la hielera.
- **Al volver a casa:** Coloque los recipientes con leche extraída en el freezer disponiendo los frascos más recientes al fondo y los más antiguos al frente para su administración pronta y así mantener un orden en su banco casero de leche materna.
- **Colocar fecha y hora de extracción.**

# Cuidados de limpieza del refrigerador o freezer donde se conserva la leche materna en la Sala de lactancia



## Limpeza del freezer / refrigeradora:

- La limpieza debe realizarse al menos 1 vez a la semana, fuera de los horarios de funcionamiento.
- Desconecte la refrigeradora y espere a que se descongele completamente.
- Retire estantes y gavetas. Lávelos con agua y jabón y deje escurrir.
- Con un paño humedecido con agua jabonosa, lave las paredes del freezer y refrigeradora.
- Retire el jabón con un paño humedecido con agua limpia y realice este procedimiento las veces necesarias hasta quitar todos los restos de jabón del freezer y refrigeradora.
- Deje secar
- Pase un paño humedecido con alcohol 70 % en las paredes internas del freezer y refrigeradora y deje secar.
- Limpie y verifique el estado de los empaques de las puertas.
- Cierre la refrigeradora y freezer y conéctela.
- Espere a alcanzar la temperatura de refrigeración

## Importante:

**este es un espacio exclusivo para leche materna, no deben mantenerse alimentos en la refrigeradora.**

## Cuidados del extractor manual/eléctrico y los recipientes colectores.

- Lave y esterilice cada una de las partes del extractor manual o eléctrico según las indicaciones del fabricante.
- Guarde los utensilios para la extracción de leche materna (frascos, copas, membranas, etc.) en cajas plásticas herméticas en un lugar limpio, seco y libre de olores.



# Comunicación Institucional

Para apoyar la práctica de la lactancia materna, es necesario difundir la apertura y funcionamiento de la Sala de lactancia materna. Se puede realizar a través de:

- **Papelería impresa para distribuir informando su existencia.**
- **Memorándum oficial para las empleadas y empleados**
- **Comunicados oficiales a todas las usuarias a través de correo electrónico.**
- **Contacto directo con las mujeres que se encuentran con licencia por maternidad.**
- **Charlas informativas.**
- **Campañas audiovisuales de difusión.**
- **Difusión en página web institucional.**

# Importancia de promover una cultura de Lactancia Materna



La lactancia materna tiene una extraordinaria gama de beneficios inmediatos y futuros sobre la salud física y emocional de la mamá y su bebé. Estos efectos positivos se extienden a la familia, empresas y sociedad en general.

## Beneficios de contar con una Sala de lactancia:

Recomiendan la lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes y su prolongación hasta los dos años o más, con una alimentación complementaria adecuada, pues científicamente se han comprobado los beneficios que ofrece tanto a la niñez como a las mamás, familias, sociedad y al medio ambiente.

La implementación de una Sala de lactancia a su vez, genera **beneficios para el empleador** (satisfacción laboral) porque:

1

- Mejora sustancialmente la salud de la madre y su hijo ya que reduce hasta un 35 % las enfermedades de ambos durante los primeros 12 meses.
- Disminuye la rotación del personal calificado. Lo que se traduce en ahorro por parte de la empresa a la hora de seleccionar y capacitar nuevos trabajadores.

2

- Mejora la imagen corporativa de las empresas, pues da cuenta de que se ocupan del bienestar y la salud de las mujeres trabajadoras y sus familias.

3

- Reduce la cantidad de permisos para asistir a consultas médicas, tanto para la madre como para la niña y el niño, y de licencias para cuidados por enfermedad.
- Reduce el ausentismo de la madre, lo que puede traducirse entre un 30–70 % menos de faltas.

# Beneficios para la niñez



**La leche materna protege al bebé de enfermedades infecciosas.** Por lo que se enferma menos o con menor gravedad. También disminuye el riesgo de alergias y otras enfermedades del sistema inmune.



**Se ha comprobado su rol fundamental en la prevención de enfermedades no transmisibles,** tales como obesidad y sobrepeso, hipercolesterolemia, diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares. Además es una de las prácticas que ayudan a prevenir la muerte súbita del lactante.



**Amamantar favorece el apego seguro** entre la madre, la niña y el niño. Refuerza los lazos familiares y se ha estudiado que previene situaciones de violencia y maltrato.



En la leche materna la niña y el niño encuentra **todos los elementos nutritivos que necesita** en su justa medida y temperatura, ya que esta se adapta a sus necesidades a lo largo de su crecimiento y desarrollo.

# Beneficios para la mujer lactante



**Ayuda a una rápida recuperación luego del parto y disminuye el riesgo de hemorragias**



**A largo plazo, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como el cáncer de mama u ovario, así como la osteoporosis.**



**Mejora el perfil metabólico, así como el colesterol.**



**Reduce el riesgo de contraer anemia.**

## Beneficios para la sociedad y el medio ambiente

- La leche materna siempre está disponible y al alcance de cualquier economía. Ofrece ventajas que no pueden ser replicadas por ninguna otra forma de alimentación. Sin embargo, muchas veces, las prácticas de lactancia se ven afectadas negativamente por variables como la comercialización y la promoción de la industria de sucedáneos de la leche materna.

---

- Favorece el ahorro familiar, ya que no requiere gastar en la compra de preparados, al igual que en costos médicos, puesto que los niños se enferman menos.

---

- La leche materna es un recurso natural, renovable y sustentable, que no genera residuos y es producido sin gasto de energía ni contaminación, colaborando así con el cuidado del medio ambiente.

# Disposiciones finales





MINISTERIO  
DE SALUD

### Vigencia

La presente Guía entrará en vigencia a partir de la fecha de la firma de los mismos, por parte del titular de esta cartera de estado.

**San Salvador, 29 días del mes de junio de dos mil veintidós.**



**Dr. Francisco José Alabi Montoya**  
Ministro de Salud ad honorem

# Bibliografía

1. Carolina Moltó Puigmartí. Métodos de conservación de la leche humana: Influencia en su Valor Nutricional. Departamento de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia, Universidad de Barcelona. 1ª Reunión Nacional de Bancos de Leche Humana Palma de Mallorca 25/26 Septiembre 2008.
2. Comisión Nacional de Lactancia Materna de Costa Rica, requisitos para una sala de lactancia materna en Centros educativos y laborales.
3. Comité de Lactancia Materna, Academia Española de Pediatría, Protocolo para la Alimentación con leche materna Escuelas Infantiles, 2012.
4. Corte Suprema de Justicia de la Nación, República de Argentina, Guía para la implementación de un espacio para la lactancia.
5. Dra. Covas M. Alda E. y colaboradores Almacenamiento de la leche humana: Su influencia en la composición química y desarrollo bacteriano en tres momentos de la lactancia. Arch. Argent. Periatr 2000; 98(2):92.
6. Dra. Dolores Silvestre Castelló, Técnicas de Conservación de la Leche Humana. Universidad Cardenal Herrera-CEU. 2.ª Reunión de Bancos de Leche. Barcelona, 6 octubre 2009.
7. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Uruguay, Salas de lactancia en el lugar de trabajo. Guía para empresas. Agosto 2018
8. Gobierno de México, Guía para la instalación y funcionamiento de Salas de Lactancia. Fomento de una cultura de lactancia materna en los centros de trabajo.
9. Lawrence RA, Breastfeeding: Guide for the Medical Profession. Chapter 21: Collection and Storage of Human Milk and Human Milk Banking. Seven Edition. 2011.
10. Lawrence RA, Storage of Human Milk and Influence of Procedures on immunological Components of Human Milk.. Acta Pediatr 88: 14-8, 1999.
11. Miranda M, Gomaz M. y colaboradores. Estabilidad y Capacidad antioxidante y PH de la Leche Humana refrigerada durante 72 horas, estudio longitudinal. Nutr Hosp 2011, 26(4)722-728.
12. Ministerio de Salud de El Salvador, Guía para la implementación de Bancos de Leche Humana y Centros Recolectores, 2017.
13. Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, Guía de Implementación de Salas de Lactancia a Nivel Local, 2017.
14. Ministerio de Salud de la República de Colombia, Lineamientos Técnicos para la Implementación de las Salas Amigas de la Familia Lactante en el entorno laboral. Año 2012.
15. Red Iberoamericana de Bancos de Leche Humana, Norma para Almacenaje de la Leche Humana ordeñada pasteurizada. Feb. 2004 BLH-IFF/NT- 37.04

# Anexos

## Consejos a para la madre para mantener la lactancia

### Como mantener la leche Materna Extraída (Cuidados en casa)

- Si posee varios niveles, priorice el nivel superior para el almacenamiento de la leche extraída y el inferior para los alimentos.
- Conserve los alimentos en recipientes herméticos o en doble bolsa para evitar la salida de líquidos u olores que puedan entrar en contacto con la leche materna.
- Disponga los frascos o bolsas de leche por fecha de extracción desde la más reciente al fondo del freezer a la más antigua al frente.
- No guarde leche materna en las puertas, ya que la temperatura alcanzada en este lugar no es adecuada.

## Utilización de la leche materna extraída y almacenada

La leche que se encuentra congelada o refrigerada debe llevarse a calentamiento mediante un baño maría.

Para llevar a cabo el baño maría deberá colocarse en un recipiente hondo agua de tal forma que el volumen sobrepase de 1 a 2 centímetros del nivel de la leche a descongelar. El calor empleado no debe sobrepasar los cuarenta grados centígrados (40° C). Debe tenerse extremo cuidado de no llevar la leche a hervor.

El frasco o bote con la leche deben ser suavemente agitados cada cinco minutos, para que la leche caliente próxima a la superficie del frasco, pueda entrar en contacto con aquella que todavía se encuentra congelada, haciendo posible el intercambio de calor.

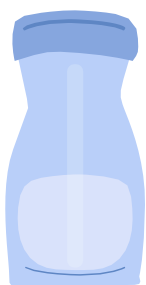
**Una vez descongelada, retirar del fuego. Verifique que la temperatura de la leche es adecuada para la niña o niño antes de proceder a alimentarlo. La leche que no se utilice en la toma debe descartarse.**

## Otros consejos a brindar a la madre:

- Continúe amamantando por la noche, al amanecer y en cualquier otro momento que esté en casa. Esto la ayudará a mantener su producción de leche.
- Aprenda a extraerse la leche materna muy pronto después de nacer su niña o niño. Esto le permitirá hacerlo más fácilmente.
- Extráigase leche antes de ir al trabajo y déjesela a la persona que cuida a la niña o niño para que se la proporciones posteriormente.
- Deje suficiente tiempo para extraerse la leche de una manera relajada. Quizá necesite para eso, levantarse media hora más temprano que en otras épocas.
- Extráigase tanta leche como pueda en una taza o en un frasco muy limpios. Algunas madres pueden sacarse 2 tazas (400-500 ml) o más, aun después de que su bebé haya mamado.
- Si no puede sacarse tanta cantidad, extráigase lo que pueda. Cualquier cantidad que pueda dejar es útil.
- No hierva ni recaliente la leche materna. El calor destruye la mayoría de los factores anti-infecciosos que la leche posee.
- La leche sobrante de una toma debe ser descartada y nunca puesta a refrigerar o congelar nuevamente.

# Anexos

## Recipientes para el almacenamiento de la leche materna extraída



### Vidrio

Los recipientes ideales para la conservación de leche materna son los de vidrio, con boca ancha y tapa plástica de rosca. Son menos porosos, permiten que menos partículas se adhieran a la superficie del frasco, son fáciles de lavar y desinfectar y reutilizables.

Ya existen botellas destinadas para el almacenamiento de la leche materna, su desventaja es el alto valor económico. Los frascos de vidrio de café o mayonesa son más baratos y tienen las características y volumen necesario para el almacenamiento de leche materna.



### Plástico

Los recipientes plásticos no son recomendables para el resguardo de la leche materna. Si lo hiciera debe asegurarse de que no contengan el químico denominado bisfenol A (BPA), ya que este material cuando es sometido a altas temperaturas se libera el BPA y es tóxico para la salud humana. En la actualidad existen muchos utensilios para la conservación de la leche materna. Son plásticos libres de BPA y pueden ser lavables y reutilizables.



### Bolsas almacenadoras plásticas

Si utilizará bolsas colectoras, deberá asegurarse de que al adquirirlas sea de un proveedor certificado y que sean destinadas para el uso exclusivo de leche materna, libres de BPA, con cierre hermético, estériles y de un único uso. Una vez selladas no pueden ser abiertas hasta el momento de su descongelamiento.

No utilice otro tipo de bolsas para almacenar alimentos como: bolsas ziploc o bolsas transparentes que no aseguren su esterilidad o que no sean de uso exclusivo para leche materna.

# Especificaciones técnicas de refrigeradora para el resguardo de la leche materna extraída

## Descripción

- Refrigerador frío seco con capacidad aproximada de 4 pies cúbicos, con cierre hermético, control de temperatura y luz interior preferiblemente. Descongelamiento automático. Debe poseer al menos 2 repisas, freezer.

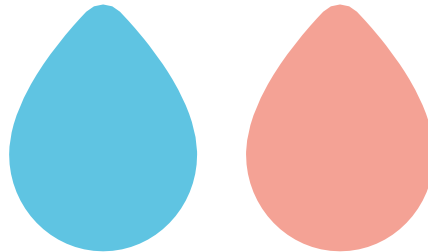
Características eléctrica: 120 VAC voltaje, 60 hertz frecuencia, 1 tomacorriente macho polarizado.

Características mecánicas: fabricado en lámina porcelanizada, con aislamiento de lana de fibra de vidrio o poliuretano.

# Elementos y recursos gráficos permitidos



# Paleta cromética y tipografías



DIGITAL

#4ec5e1

#ffa184

CMYK

60  
0  
9  
0

0  
46  
36  
0

---

Lactancia materna

**El mejor  
comienzo  
para su vida**

■ Candy Beans

■ Kurri Island PERSONAL

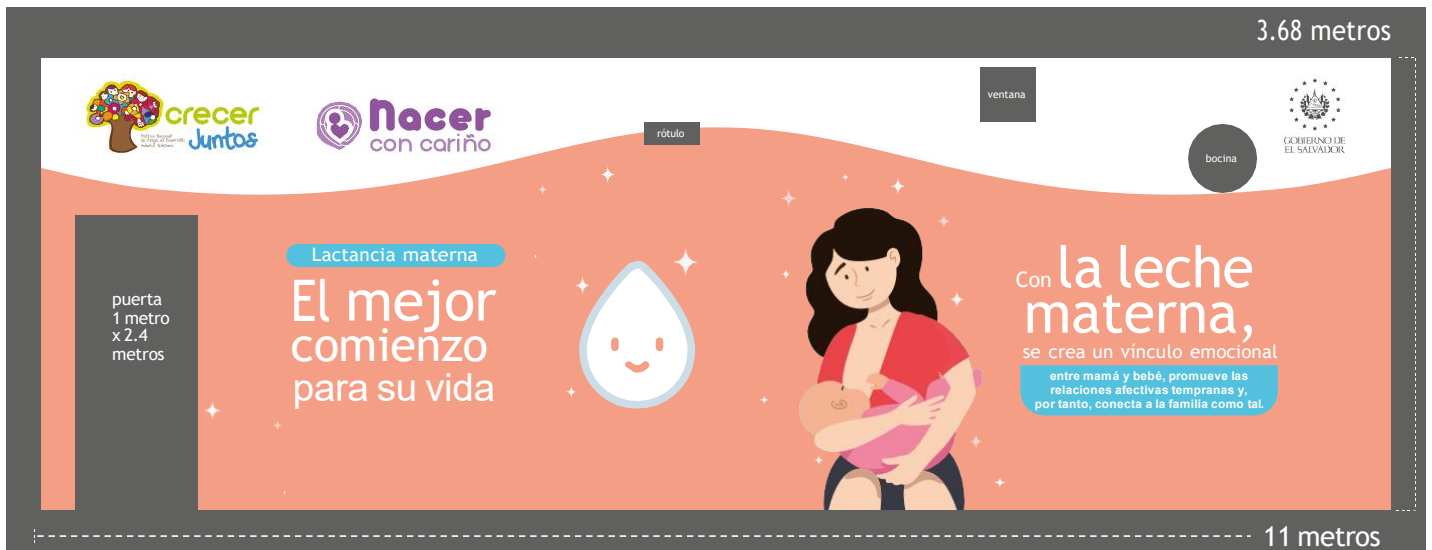
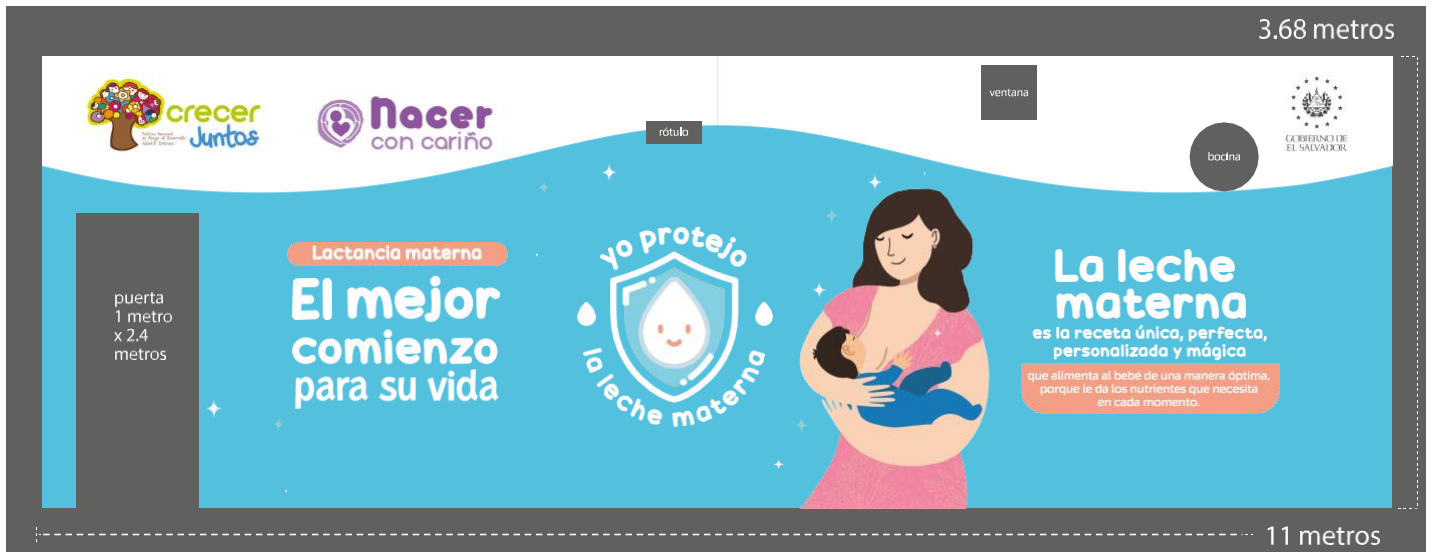
Lorem ipsum dolor sit amet,

■ Familia Museo Sans,  
para textos y contenidos

# Estilo ilustrativo



# Ejemplos de murales



## Ejemplo de aplicación de murales en salas



Lactancia materna

# El mejor comienzo para su vida





MINISTERIO  
DE SALUD