

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

Salas de lactancia en Centros de Atención Infantil (CAI)



APRENDIZAJES C
CLAVE EDUCACIO
INICIAL SALAS DE
SALAS DE LACTA
LACTANCIA EN C
EN CENTROS DE
ATENCIÓN INFAN
INFANTIL APREND
CLAVE EDUCACIO
INICIAL SALAS DE
LACTANCIA EN C

Salas de lactancia en Centros de Atención Infantil (CAI)

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

Salas de lactancia en Centros de Atención Infantil (CAI)

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
Otto Granados Roldán

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
Javier Treviño Cantú

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO CURRICULAR
Elisa Bonilla Rius

Primera edición, 2018
© Secretaría de Educación Pública, 2018
Argentina 28,
Centro 06020
Ciudad de México
ISBN de la colección: 978-607-97644-4-9
ISBN: en trámite
Impreso en México
DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

En los materiales dirigidos a las educadoras, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia de educación preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos: niño(s), adolescente(s), joven(es), alumno(s), educando(s), aprendiz(es), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s) y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 9 |
| ANTECEDENTES | 9 |
| DEFINICIÓN | 9 |
| SALAS DE LACTANCIA EN CENTROS DE ATENCIÓN INFANTIL | 10 |
| REQUISITOS PARA LA INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE UNA SALA DE LACTANCIA | 11 |
| ESPACIO FÍSICO | 11 |
| RECURSOS MATERIALES | 11 |
| RECURSOS CONSUMIBLES | 11 |
| FUNCIONAMIENTO DE LA SALA DE LACTANCIA | 12 |
| EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA | 13 |
| PREPARACIÓN PARA LA EXTRACCIÓN | 13 |
| Pasos a seguir | 13 |
| MÉTODOS DE EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA | 13 |
| EXTRACCIÓN MANUAL | 13 |
| Técnica de extracción manual | 14 |
| EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA CON BOMBA | 14 |
| EXTRACCIÓN CON BOMBA MANUAL | 14 |
| EXTRACCIÓN CON BOMBA ELÉCTRICA | 15 |
| Técnica de extracción con bomba eléctrica | 15 |
| Frecuencia de la extracción | 16 |
| Limpieza de utensilios para la extracción (envases, frascos, bomba) | 16 |
| ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA | 16 |
| CONSERVACIÓN Y MANEJO DE LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA | 17 |
| PARÁMETROS DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA | 17 |
| ASPECTOS A RESALTAR | 18 |
| REGLAMENTO PARA HACER USO DE LAS SALAS DE LACTANCIA | 18 |
| NORMATIVIDAD | 19 |
| CRÉDITOS | 21 |

INTRODUCCIÓN

ANTECEDENTES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a todas las madres iniciar la lactancia materna dentro de la primera hora posterior al parto, dar leche materna de forma exclusiva durante los primeros seis meses y complementaria con otros alimentos hasta los 2 años, con la finalidad de lograr un óptimo crecimiento y desarrollo. Al mismo tiempo, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) recomienda a los gobiernos que las mujeres puedan amamantar a sus hijos en los lugares de trabajo, también solicita que los empleadores otorguen a las madres el tiempo necesario para alimentar a sus hijos mediante el seno materno y que destinen espacios con las condiciones higiénicas adecuadas, esto con la finalidad de incrementar la productividad al disminuir el ausentismo laboral por licencia materna.

DEFINICIÓN

Una sala de lactancia es un área especialmente acondicionada, digna e higiénica para que las mujeres en periodo de lactancia, amamanten a sus bebés o extraigan su leche durante el horario de trabajo, asegurando su adecuada conservación.



SALAS DE LACTANCIA EN CENTROS DE ATENCIÓN INFANTIL

REQUISITOS PARA LA INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE UNA SALA DE LACTANCIA

ESPACIO FÍSICO

- **ÁREA DE 10M² A 25 M² APROXIMADAMENTE**
- **PISOS LAVABLES Y ANTIDERRAPANTES**
- **PAREDES LISAS QUE NO ACUMULEN POLVO**
- **BUENA ILUMINACIÓN Y VENTILACIÓN**
- **LUGAR DISCRETO, DIGNO E HIGIÉNICO DE FÁCIL ACCESO Y MÍNIMO DE RUIDO**

RECURSOS MATERIALES

El ambiente destinado para el servicio de la sala de lactancia deberá contar con las siguientes características mínimas:

- **TARJA CON MUEBLE**
- **MESAS INDIVIDUALES**
- **SILLAS INDIVIDUALES**
- **MICROONDAS O 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 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 LOS ELEMENTOS UTILIZADOS (JABÓN, ESPONJA, LAVATRASTOS QUE NO RAYE E HISOPOS)**
- **ESCURRIDOR DE TRASTES DE ACERO INOXIDABLE**
- **RECIPIENTES DE VIDRIO O DE PLÁSTICO DURO, LIBRE DE BISFENOL (BPA), DE 120 Y 240 ML, AMBOS CON TAPA DE CIERRE HERMÉTICO**

FUNCIONAMIENTO DE LA SALA DE LACTANCIA

La sala de lactancia es un espacio reservado para el amamantamiento de los bebés y para la extracción de leche materna de las madres que se encuentran en el proceso de lactancia, con el fin de poder almacenarla y ofrecerla en el momento oportuno.

La persona responsable de la sala de lactancia debe informar sobre su ubicación, horario de funcionamiento y, en su caso, invitar a las madres a conocer las ventajas y beneficios de mantener la lactancia hasta los 2 años de edad, asesorando sobre las técnicas de extracción, almacenamiento y transporte adecuados de la leche humana.

A las madres que deben extraer su leche, se les deberá solicitar que:

- **LAVEN** sus manos con agua y jabón y las sequen con toallas desechables.
- **MANTENGAN** sus uñas cortas y sin esmalte.
- **RETIREN** accesorios de las manos y recojan su cabello.



EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

La extracción puede hacerse de forma manual o con la ayuda de una bomba de tipo manual o eléctrica.

Entre las propiedades de la leche materna está la de retrasar el crecimiento de bacterias, sin embargo, es importante tener normas de higiene adecuadas como el lavado de manos y de los utensilios que se usen para la extracción, la recolección y el almacenamiento de la leche.

Extraer la leche requiere práctica y su efectividad tiende a aumentar con el tiempo. La clave para lograr extraer la leche es conseguir duplicar el reflejo de eyección, es decir la salida de la misma. Esto se consigue visualizando al bebé y propiciando un entorno íntimo y relajado.

PREPARACIÓN PARA LA EXTRACCIÓN

Si la madre se va a incorporar al trabajo, se recomienda iniciar la extracción de leche 15 días antes para entrenarse en la técnica e iniciar el almacenamiento de leche.

PASOS A SEGUIR

1. **Reunir** el material a utilizar para la extracción (envases, bomba de extracción, un pañal de tela, etcétera).
2. **Lavar** muy bien las manos con jabón líquido y abundante agua, secar las manos con toallas desechables.
3. **Lavar** las mamas con abundante agua, usar un pañal de tela para su secado.
4. **Efectuar** un masaje en forma circular en el sentido de las manecillas del reloj, posterior de la base de la mama hacia el pezón, suavemente, para ayudar a la descongestión.
5. **Hacer rodar** suavemente los pezones entre los dedos, esto ayuda a desencadenar el reflejo de eyección.
6. **Se puede estimular el flujo de leche** con compresas tibias sobre los pechos, cuando estos estén congestionados.
7. **Pensar** en el niño, mirar su foto o tener una prenda de vestir del bebé puede ayudar a tener el reflejo de eyección.
8. **Emplear un cubre bocas** durante la extracción de leche si la madre está resfriada.

MÉTODOS DE EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

EXTRACCIÓN MANUAL

En la técnica manual, se “ordeña” la glándula estimulando la expulsión o eyección de la leche de los lóbulos y conductos por medio de un masaje rítmico y suave que la madre puede regular, de manera que no le cause daño ni dolor. Este tipo de técnica se debe enseñar a todas las madres.

TÉCNICA DE EXTRACCIÓN MANUAL

- **LA EXTRACCIÓN** se realiza directamente al envase.
- **SOSTENER** el envase, se puede hacer uso de una mesa para que se mantenga en una posición estable.
- **INCLINAR** el cuerpo, acercando el pecho al recipiente.
- **CON LA MANO LIBRE**, tomar el pecho rodeándolo con los dedos en C: el pulgar por encima, apoyado detrás de la areola, y el resto de los dedos por debajo, cuidando que el índice quede también por detrás de la areola.
- **PRESIONAR** la base de la mama, empujando contra la pared del tórax, para exprimir la leche que está en los alvéolos y conductos.
- **COMPRIMIR** la mama con el dedo pulgar por encima, en el límite externo de la areola o a 3 o 4 centímetros de la base del pezón cuando esta es muy amplia.
- **PRESIONAR** el dedo pulgar in situ, sin que resbale hacia el pezón ni frotar la piel.
- **PRESIONAR Y SOLTAR** en forma intermitente y rítmica: presionar, soltar, presionar.
- **NO PRESIONAR** más fuerte si la leche no fluye enseguida, sino más constante y rítmicamente. En cuanto se haya estimulado el reflejo de eyección, saldrá gota a gota o varios chorritos de leche por algunos minutos.
- **MASAJEAR** en forma circular en el sentido de las manillas del reloj, cambiar la presión de los dedos por todo el contorno de la areola, para exprimirlos secuencialmente.
- **REPETIR EL MASAJE** cuando disminuya el flujo, si no sale más leche, extraer de la otra mama.
- **SE DEBE ENSEÑAR** a la madre que es necesario rotar la posición de los dedos alrededor de toda la areola para vaciar los conductos que aún contengan leche, vaciando completamente la mama.
- **SE DEBE REPETIR EL MASAJE Y LA EXTRACCIÓN**, se recomienda no dejar pasar más de cuatro horas para simular la succión del bebé, como se haría al amamantar en forma directa.

EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA CON BOMBA

En la extracción con bomba mecánica o eléctrica, la leche es extraída por una fuerte succión al vacío ejercida por una presión negativa que produce el émbolo o el sistema mecánico que utiliza la bomba.

EXTRACCIÓN CON BOMBA MANUAL

Previo estimulación del pecho, se debe colocar la bomba manual siguiendo las instrucciones del fabricante. Al iniciar la extracción, con las bombas de palanca se debe empezar con aspiraciones cortas y rápidas, posteriormente, cuando empieza a salir la leche, las aspiraciones pueden ser más largas y sostenidas.



En el mercado hay disponibles distintos tamaños y modelos de bombas de extracción manual. Los mejores sacaleches o bombas manuales son aquellos que imitan el efecto de una jeringa o bien los que pueden utilizarse con una sola mano.

EXTRACCIÓN CON BOMBA ELÉCTRICA

Actualmente existen bombas de extracción eléctrica pequeñas y transportables, pueden ser con batería o para conectar a la red eléctrica, la leche extraída se deposita en botellas desmontables que vienen incluidas en el sistema.

Los modelos más sencillos usan el principio de succión al vacío y los más sofisticados usan el principio de succión-inyección. Bajo el principio de succión al vacío, la bomba presiona y suelta alternadamente la base de la areola, por succión-inyección, se simula mejor el masaje rítmico que el niño hace en el proceso de amamantamiento y posibilitan la extracción simultánea de las dos mamas. La bomba eléctrica es más cómoda para la madre ya que el vacío que se produce se hace de forma suave y sincrónica, incluso en algunas es regulable.

TÉCNICA DE EXTRACCIÓN CON BOMBA ELÉCTRICA

- **LA PREPARACIÓN DE LOS PECHOS** es similar a la que se indica para la extracción manual, adecuándose a las circunstancias y al tipo de bomba que se usará.
- **SI LA BOMBA NO TRAE** un regulador automático de presión de succión, la madre debe regularlo manualmente, evitando una fuerza de succión mantenida por un tiempo demasiado prolongado ya que puede producir daño en los pechos.

FRECUENCIA DE LA EXTRACCIÓN

- **LA FRECUENCIA** de la extracción va a estar determinada por el uso que se dará a la leche extraída. Idealmente la frecuencia de extracción de leche debe de ser cada 4 horas.

LIMPIEZA DE UTENSILIOS PARA LA EXTRACCIÓN (ENVASES, FRASCOS, BOMBA)

- **TODOS LOS ELEMENTOS** que han estado en contacto con la leche deben ser cuidadosamente lavados.
- **LAVAR** con detergente y enjuagar con abundante agua bajo el chorro del grifo para sacar los restos de detergente.
- **APLICAR** un chorro de agua hirviendo sobre ellos.
- **DEJAR** que se sequen cubriendo con una toalla desechable o un paño limpio.
- **GUARDAR** en un lugar exclusivo para estos implementos.
- **AL DÍA SIGUIENTE DEL LAVADO SUMERGIR** los utensilios en un recipiente con agua y hervir por al menos 3 minutos, luego dejar que se sequen.

ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

El envase para el almacenamiento de leche materna debe ser de cristal o plástico libre de BPA, estar graduado y rotulado con los apellidos de la madre, fecha, hora de extracción de leche y el volumen almacenado. Los envases de almacenamiento una vez suministrado el contenido, deberán esterilizarse en los aparatos correspondientes.



Algunos recipientes de comida y líquidos, incluyendo biberones, chupones y mordederas están hechos de policarbonato o tienen una cubierta que contiene el químico BPA. El cual puede ser desprendido al momento de hervir los recipientes, calentarlos o tallarlos. Algunos estudios sugieren que el BPA puede tener efectos dañinos en los humanos, principalmente en los bebés y niños.

Al momento de usar un recipiente de almacenamiento es importante verificar que esté libre de BPA o bien que esté hecho con polietileno o polipropileno. También pueden emplearse envases con los símbolos de reciclaje con el número 2 o 5. En caso de preferir envases de vidrio, se deben tener cuidados especiales para evitar riesgo de lesiones si llegara a romperse.

CONSERVACIÓN Y MANEJO DE LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA

Se debe colocar una etiqueta al envase indicando nombre de la madre, fecha y hora de extracción así como cantidad. Es recomendable distribuir la leche en envases y porciones iguales a lo que el niño consume.

PARÁMETROS DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

A temperatura ambiente (menor a 24°C):

- **DE 6-8 HORAS**

En refrigeración:

- **ENTRE 0 Y 4°C:** de 5 a 8 días

En congelación:

- **EN UN CONGELADOR** dentro del refrigerador: 2 semanas.
- **EN UN CONGELADOR** con puerta independiente del refrigerador: 3-4 meses.
- **EN UN CONGELADOR** independiente, con temperatura constante de -19°C: 6 meses o más.

Cuando la leche deba congelarse, deben emplearse envases de plástico duro o vidrio aptos para alimentos o bien bolsas específicamente diseñadas para el almacenamiento de la leche materna.

Se aconseja almacenar la leche materna en pequeñas cantidades que faciliten su descongelación. El mejor método para descongelarla es colocar el recipiente bajo el chorro de agua fría e ir dejando que el agua salga progresivamente más caliente hasta lograr descongelar la leche y que esta alcance la temperatura ambiente.

También puede descongelarse colocándose dentro de un recipiente con agua tibia y posteriormente ir agregando agua más caliente, sin embargo, no es necesario que se encuentre directamente sobre el fuego. Esta opción resulta más ecológica dado su ahorro de agua. No es necesario calentar la leche materna, basta con llevarla a temperatura ambiente que es la misma temperatura que cuando sale de las mamas.

A fin de no desperdiciar la leche materna, es conveniente mantenerla en un recipiente distinto del que se lleva a la boca el bebé. Debe ofrecer al bebé pequeñas cantidades en el recipiente de elección (vaso, cuchara, jeringa o biberón) y si se quiere más, ir rellenando del recipiente que se ha descongelado, de modo que la leche de este recipiente no entre en contacto con la saliva del bebé. Así se podrá guardar la cantidad que el bebé no haya tomado para la próxima toma, ya que, siempre que no haya estado en contacto con la saliva del bebé, la leche descongelada puede mantenerse refrigerada durante 24 horas.

ASPECTOS A RESALTAR:

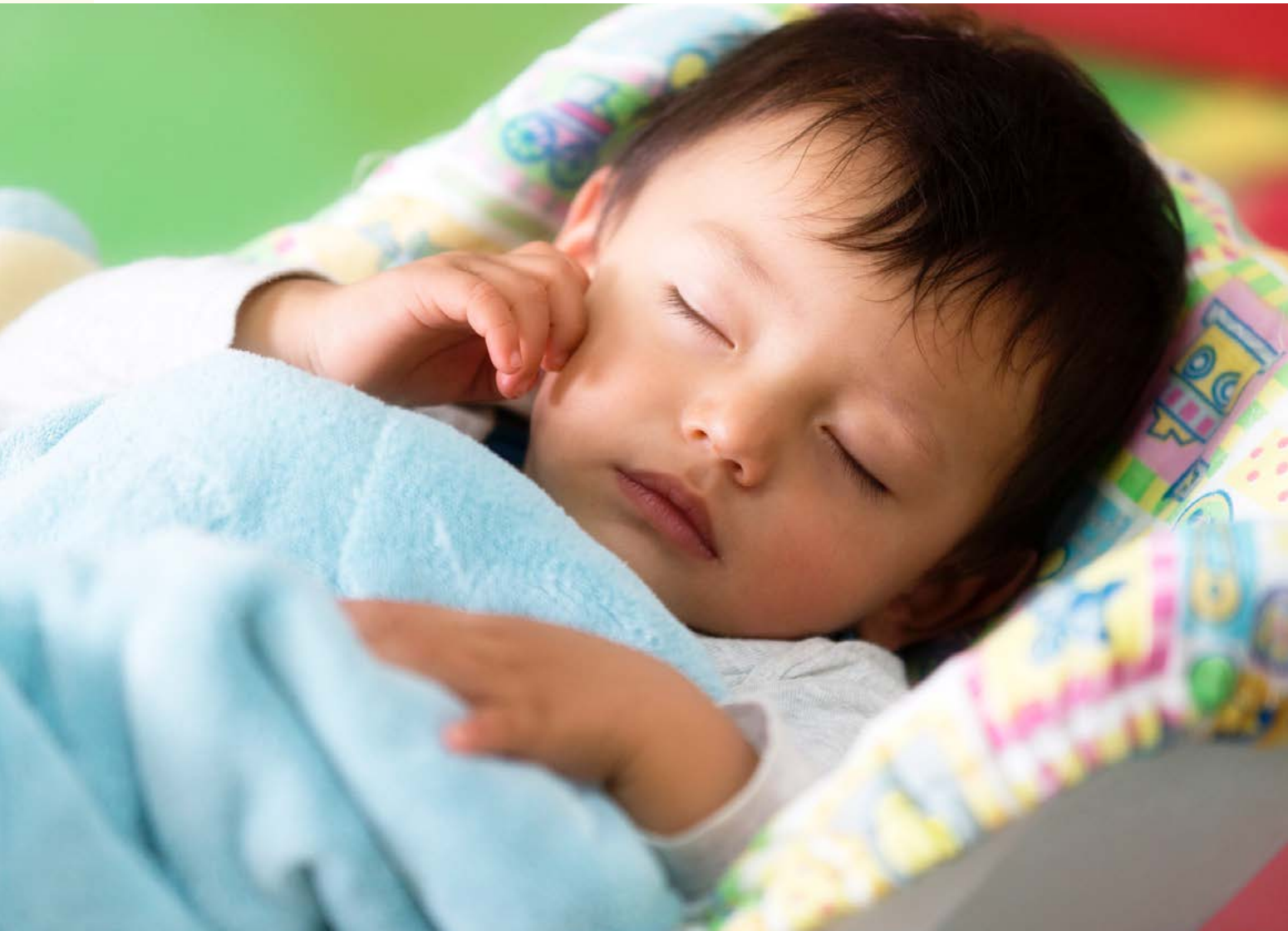
- **SE DEBE ESCOGER** la leche más antigua para descongelar.
- **ES IDEAL** que la descongelación se realice de forma gradual, pasando el envase a la parte trasera del refrigerador, este proceso se puede hacer durante la noche anterior.
- **PARA DESCONGELAR Y CALENTAR** la leche se debe colocar bajo agua tibia corriente o sumergiéndola en un recipiente con agua tibia.
- **NUNCA** debe hervirse.
- **DEBE AGITARSE** antes de probar su temperatura.
- **NUNCA** debe emplearse horno de microondas para calentarla.
- **CUANDO** la leche ha sido congelada y descongelada, se puede refrigerar para usarse el mismo día pero no debe volver a congelarse.

REGLAMENTO PARA HACER USO DE LAS SALAS DE LACTANCIA

- **LA PUERTA DE LA SALA** de lactancia debe permanecer cerrada.
- **EL ACCESO** debe ser controlado por el responsable del servicio.
- **EL USO DEL ESPACIO** es exclusivo para las mujeres en periodo de lactancia.
- **EL ESPACIO** puede ser utilizado al mismo tiempo por dos o más mujeres que requieran amamantar o extraer su leche.
- **EL ÁREA** deberá estar siempre en perfectas condiciones de limpieza.
- **AL HACER USO POR PRIMERA VEZ** de la sala de lactancia, la madre debe recibir por parte del responsable de la sala de lactancia una capacitación sobre la lactancia materna y uso del espacio.
- **LA MADRE** que haga uso de la sala de lactancia deberá registrarse en una bitácora.
- **ESTÁ PROHIBIDO** introducir alimentos, comer o fumar dentro de la sala de lactancia.
- **NO ESTÁ PERMITIDO** introducir en el refrigerador o frigobar, líquidos o alimentos diferentes a la leche materna.
- **QUEDA PROHIBIDO** colocar publicidad o materiales de promoción relativos a sucedáneos de la leche humana, chupones o biberones.
- **TODA PERSONA** que use la sala de lactancia debe dejarla en perfectas condiciones de orden y limpieza.

NORMATIVIDAD

- LEY GENERAL DE SALUD, fracción II del artículo 64.
- ARTÍCULO 28 DE LA LEY FEDERAL DE LOS TRABAJADORES AL SERVICIO DEL ESTADO, Reglamentaria del Apartado B) del artículo 123 Constitucional.
- LEY DEL SEGURO SOCIAL.
- ARTÍCULO 94 DE LA LEY DEL SEGURO SOCIAL, fracción II y se adiciona una tercera.
- ARTÍCULO 228, NUMERAL C, DE LA LEY PARA LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.
- ARTÍCULO 11 DE LA LEY GENERAL DE ACCESO DE LAS MUJERES A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA.
- ESTRATEGIA NACIONAL DE LACTANCIA MATERNA 2014.



Créditos

CONCEPTO Y COORDINACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Elisa Bonilla Rius

*Directora General de Desarrollo Curricular,
Subsecretaría de Educación Básica*

COORDINACIÓN DE UN BUEN COMIENZO

María del Carmen Campillo Pedrón

Asesora de la DGDC

AUTORAS

María del Carmen Campillo Pedrón

Irma Lilia Luna Fuentes

COORDINACIÓN EDITORIAL

Ernesto Manuel Espinosa Asuar

CUIDADO DE LA EDICIÓN

Jimena Hernández Blengio y David Chaparro Herrera

DIAGRAMACIÓN

Marina Rodríguez Uribe

DISEÑO ORIGINAL DE FORRO E INTERIORES

Gabino Flores Castro y María Ángeles González

MAG Edición en Impresos y Digitales

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

La SEP cuenta con los créditos de las fotografías y la autorización para reproducirlas.

Santiago Limón/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Página: 10

© Getty Images

Páginas: 12, 15, 16.

By Jasso/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Página: 19

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

