PROTOCOLO SALA AMIGA DE LA FAMILIA LACTANTE

Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid

OBJETIVO:

Generar lineamientos para el manejo y uso de la sala de extracción de la leche materna promoviendo la prevención de la contaminación de este alimento durante todo el proceso: extracción de la leche, envasado, rotulado, bajo normas técnicas de seguridad, para que las madres en lactancia de la Comunidad Politécnica puedan transportar la leche extraída a su regreso al hogar luego de la jornada laboral y académica y ofrecerla al bebé en aquellos momentos que no pueden estar juntos.

ALCANCE:

Este protocolo inicia con la identificación de los recursos necesarios y culmina con el diligenciamiento de los formatos propios del protocolo. Está dirigido a las estudiantes, funcionarias, docentes y contratistas del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid que requieren extracción y transporte de la leche materna, quienes utilizarán las salas de lactancia. Aplica de forma exclusiva para la sala de extracción de leche materna.

CONDICIONES GENERALES:

- La lactancia materna es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan en el equilibrio adecuado, así como ofreciendo protección contra las enfermedades y un balance en la nutrición.

POLITÉCNICO COLOMBIANO
Jaime Isaza Cadavid

EL POLI 60 AÑOS

• Por lo anterior, las madres que no pueden lactar a su recién nacido por condiciones laborales y/o académicas, posterior a la licencia de maternidad, logran altos beneficios con el proceso de extracción de la leche de forma organizada y en espacios óptimos de aseo y comodidad, logrando beneficios como:

• Prevención de problemas maternos relacionados con la congestión de los senos, endurecimiento y mastitis; además, mantiene la producción de leche durante las horas en que la madre se encuentra trabajando y/o estudiando y no puede estar cerca a su hijo, ya que la continua extracción no permite la disminución de la misma.

• En la madre, garantiza más rápido la pérdida de peso ganada en la gestación, además de disminuir los riesgos de osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.

• Garantiza a los hijos e hijas de las madres que laboran y/o estudian en la Institución un crecimiento y desarrollo sano y fuerte, ya que la leche materna contiene la cantidad y calidad de nutrientes e inmunoglobulinas que el bebé necesita.

• Garantiza que la madre a través de la leche materna proteja a su bebé de muchas enfermedades como gripa, neumonía, cáncer, diarreas, otitis, meningitis, asma, alergia, desnutrición, sobrepeso, obesidad y diabetes, así como de otras enfermedades que se pueden presentar en la edad adulta.

• Aporta al fortalecimiento del vínculo emocional madre-hijo mediante la prolongación de la lactancia materna.

• Garantiza la economía del hogar ya que la leche materna es económica, dado que la familia no necesita comprar leches en tarro, biberones, chupos, elementos de higiene, combustible e invertir tiempo en la preparación. Por otra parte, los niños y niñas amamantados se enferman menos, lo que disminuye el gasto de la familia en medicamentos y hospitalización, lo que evita que la madre y el padre se ausenten del trabajo para atender los problemas de salud de sus hijos e hijas.

PROCEDIMIENTOS:

Antes de iniciar la extracción manual, alistar:

• Frascos de vidrio con tapa rosca de plástico previamente esterilizados por ebullición durante 15 minutos, de propiedad de la madre.

• Cinta de enmascarar y marcador, proporcionados por la Institución.

• Toallas de papel, provistas por la Institución.

Procedimiento de la madre:

• Mantener higiene personal adecuada con baño diario y lavado periódico del cabello.
• Mantener las uñas cortas, limpias y sin esmalte.
• No utilizar ningún tipo de joya o reloj, o prenda que le dificulte los masajes.
• Recoger el cabello en su totalidad.
• Usar tapabocas en caso de tener síntomas gripales.
• Utilizar preferiblemente una camisa con abertura frontal para facilitar la extracción de leche.
• Lavarse las manos siguiendo este protocolo, que debe durar 30-45 segundos.

1. Humedezca sus manos con agua y jabón.
2. Aplique suficiente jabón líquido que cubra las dos manos.
3. El lavado de las manos debe incluir el antebrazo cinco centímetros por encima de las muñecas.
4. Coloque una mano sobre la otra, intercale los dedos y frote bien.
5. Mientras las manos estén enjabonadas, limpie las uñas; frote cada dedo con la otra mano con movimientos circulares.
6. Frote y lave cuidadosamente la palma de las manos.
7. Use abundante agua para quitar el jabón.
8. Utilice una toalla de papel desechable para secar las manos, luego cierre la llave del agua con la misma y deséchela.

• Procedimiento de la madre para estimular la bajada de la leche:

1. Antes de iniciar la extracción manual de la leche materna, es importante que la madre esté tranquila y relajada, en un lugar cómodo, higiénico y privado, como lo es la Sala de Lactancia, en donde estén disponibles los frascos y materiales necesarios para el almacenamiento y conservación de la leche materna extraída.
2. Es importante tener en cuenta que los sentimientos de amor como recordar al bebé o ver su foto, puede provocar en la madre la liberación de la hormona oxitocina, responsable de la eyección o "bajada de la leche". Cuando el reflejo de oxitocina está activo, algunas madres pueden presentar una sensación de hormigueo en sus pechos, o empiezan a salir gotas de leche materna.

Procedimiento para la extracción de la leche:

• La madre debe recoger el cabello, lavar adecuadamente las manos y evitar hablar durante la extracción. Si tiene gripa se recomienda usar tapabocas.
• Colocar el frasco sobre una toalla de papel con la tapa boca arriba, y tener otra toalla de papel para secar las gotas de leche que salpiquen.
• Iniciar con un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno para estimular los conductos galactóforos. Luego acariciar los senos con la yema de los dedos como si se peinaran.
• Colocar la mano en forma de "C", de tal manera que el dedo pulgar esté por encima de la areola (parte oscura que incluye el pezón), y el dedo índice por debajo de la areola, para que pueda levantar el seno.

• La madre debe practicar este procedimiento en cada seno para extraer la leche de todos los conductos y así prevenir problemas como la congestión mamaria, el conducto obstruido y la mastitis.
• Posteriormente debe empujar los dedos pulgar e índice contra el tórax, presionando los conductos galactóforos que se encuentran por debajo de la areola y se pueden palpar como nódulos. El movimiento de presionar con los dedos es parecido al que se hace al imprimir una huella: al principio no sale leche, pero después de empujar y presionar varias veces alrededor de la areola, las primeras gotas o inclusive un chorro empiezan a salir.
• Evitar deslizar los dedos sobre la piel de los senos, porque puede causar enrojecimiento y dolor.
• No exprimir el pezón, pues no va a salir leche: es lo mismo que si el bebé succionara solamente del pezón.
• La extracción se puede hacer con cualquier mano o puede alternar las manos cuando lo requiera, rotando la posición de los dedos para extraer la leche de todos los conductos galactóforos presentes en el seno.
• Los primeros chorros de leche materna que salen, se deben desechar; esto contribuye a la reducción del 90% de las bacterias que están presentes regularmente en el pezón. Luego se deposita en un frasco de vidrio con tapa rosca de plástico, los cuales se han lavado previamente con agua limpia y jabón, y hervido por 15 minutos.
• Se inicia la recolección de la leche materna teniendo cuidado de vaciar cada seno. No se deben llenar los frascos hasta el tope para evitar que exploten cuando se congele la leche materna.
• Cuando termine la extracción es necesario colocar algunas gotas de leche materna alrededor de la areola y el pezón de cada seno, porque la leche del final contiene sustancias que contribuyen a mantener la elasticidad de la piel y grasas que actúan como bactericidas, que evitan las infecciones, previenen grietas y ayudan a la cicatrización.
• La extracción manual debe realizarse con la misma frecuencia con la que se alimenta al bebé, y la madre debe disponer de tiempo para hacerlo, como mínimo de 30 minutos por cada extracción.
• El volumen de leche materna en cada extracción puede variar y no representa un problema o signo alarma.

Almacenamiento de la leche materna 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 10 minutos.
• Se pueden emplear frascos de 60, 90 o más mililitros (2, 3 y más onzas) lo que facilita almacenar la cantidad de leche materna que el bebé necesita en cada toma y así evitar el desperdicio.
• Todos los utensilios como frascos, tapas o tazas que entren en contacto directo con la leche materna deben lavarse con agua limpia, jabón y cepillo, hervirse por 10 minutos, al igual que las manos deben lavarse cuidadosamente.
• 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, se debe tener en cuenta que la leche materna debe permanecer refrigerada o congelada y la leche recién extraída se debe añadir a la leche que está en la nevera o en el congelador.

• Durante el almacenamiento y conservación, la grasa contenida en la leche materna se separa y sube al tope del frasco por esto se ve más blanca y más gruesa. Por lo tanto, antes de suministrar la leche materna al bebé, se requiere agitar suavemente el frasco para que la grasa se mezcle con el resto de la leche.
• Cada día, se deben 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.

Rotulación del frasco con la leche materna extraída:

• Una vez terminada la extracción, se tapa el frasco y se rotula con el nombre y apellido de la madre, fecha y hora de la extracción; luego se coloca sobre la bandeja y con las pinzas se lleva a la nevera para su refrigeración o congelación, teniendo en cuenta los tiempos de conservación.
• Para marcar los frascos se utiliza un marcador y una cinta adhesiva.
• Marcar los frascos con la fecha y hora de extracción: esto permite identificar los frascos que tienen mayor tiempo de almacenamiento y poder utilizarlos primero.
• Una vez utilizada la sala, la usuaria debe firmar la planilla o lista de asistencia que contenga: fecha, hora, nombre de la empleada y/o estudiante, firma de la usuaria y número de frascos que deja en la nevera.

Conservación de la leche materna:

Luego de envasado 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, entre 3 y 5 grados centígrados: se recomienda no colocarla en la puerta de la nevera, para evitar los cambios de temperatura que se producen al abrir y cerrar su puerta.
• En el congelador: hasta por 3 meses, 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 el congelador 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 al abrir y cerrar su puerta
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 materna extraída:

Las madres pueden 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 mantener las pilas o el gel congelados permanentemente, para evitar cambios de temperatura en la leche materna durante su transporte.
En corresponsabilidad, las madres en lactancia deben asegurar el termo o nevera de icopor y las pilas o gel refrigerante, para el traslado de la leche materna al hogar.

Cómo se le quita el frío a la leche materna 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 frio 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 materna 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:

Lavado adecuado de manos:

• Sentar al bebé sobre las piernas en posición sentado o semisentado, mirarlo y proporcionarle el contacto que él necesita.
• Coloque la cantidad de leche para una toma.
• Mantenga el vaso contra los labios del bebé, sin vaciarla.
• Incline el vaso ligeramente para que la leche toque los labios del bebé.
• El vaso debe apoyarse suavemente 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.

PROCESO DE ADECUACIÓN DE LA SALA

• Empresa de aseo: organiza la Sala de Lactancia y verifica las condiciones de aseo.
• Personal delegado: garantiza que se cuente con los implementos necesarios para la extracción.
• La madre lactante: realiza los procedimientos para garantizar que el proceso de extracción cumpla con las Buenas Prácticas de Manufactura.
• Personal delegado: indica a las madres el procedimiento de lavado de manos, de senos, la forma de realizar los masajes y de efectuar la extracción manual.
• Se deben verificar las cantidades recolectadas de cada madre e ir marcando la leche materna extraída con todos los datos requeridos.
• Guardar la leche en la nevera y conservarla hasta que la madre la deba retirar para llevarla al hogar.
• Registrar diariamente la temperatura de almacenamiento; lo ideal es entre de 1°C y 4°C en refrigeración).
• Entregar la Sala de Lactancia en orden y cerrada.
• Diligenciar el formato de control de uso de la Sala de Lactancia.

DOCUMENTOS FUENTE:

- Lactarios amigos de la mujer y la infancia de la Secretaría de Salud de Bogotá.
- Resolución 2674 del 2013 – Ministerio de Salud y Protección Social.
- Manual de extracción, conservación, transporte y suministro de leche materna. Ministerio de Salud y Protección Social.
- Lineamientos técnicos para la implementación de las salas amigas de la familia lactante en el entorno laboral. Ministerio de Salud y Protección Social – PMA.