



MINISTERIO
DE SALUD

Lineamientos técnicos para la implementación de salas de lactancia materna en centros de trabajo

San Salvador, El Salvador, 2021



MINISTERIO
DE SALUD

**Lineamientos técnicos para la implementación de salas de lactancia
materna en centros de trabajo**

San Salvador, El Salvador, 2021

2021 Ministerio de Salud



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
Página oficial: <http://www.salud.gob.sv>

Autoridades

Dr. Francisco José Alabi 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	Oficina de Nutrición
Licda. Elda Carolina Guerra	Oficina de Nutrición
Licda. Yris Eugenia Ramos	Región de Salud Metropolitana
Dr. Carlos Roberto Torres Bonilla Dr. Napoleón Eduardo Lara Magaña	Dirección de Regulación

Comité consultivo.

Nombre	Institución
Dra. Victoria Marianella de Luna	Instituto Salvadoreño del Seguro Social
Licda. Karla Roxana Rodríguez	Instituto Salvadoreño para el Desarrollo de la Mujer (ISDEMU)
Licda. Brunilda Peña	Ministerio de Educación
Lic. Gustavo Ruiz	Carrera de Nutrición/UES
Licda. Sindy Vásquez	Ministerio de Trabajo y Previsión Social
Licda. Kenny de López	Centro de Apoyo de Lactancia Materna (CALMA)
Ing. Gerardo Merino	Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP)
Licda. Karen Panameño	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Dr. Juan Antonio Morales	Unidad de Atención Integral a la Niñez/MINSAL
Lic. David López	Dirección del Primer Nivel de Atención/Salud Comunitaria/MINSAL
Dra. Eunice Deras	Consejo Nacional de la Niñez y de la Adolescencia (CONNA)
Dr. Luis Guillermo Castaneda	Asociación de Pediatría de El Salvador

Índice

Contenido	Página
Acuerdo Ministerial	8
I. Introducción	9
II. Objetivos	10
III. Ámbito de aplicación	10
IV. Marco conceptual	10
V. Disposiciones técnicas	12
1. Infraestructura y mobiliario	12
2. Organización y funcionamiento	13
3. Modalidades para el funcionamiento de la sala de extracción	13
4. Técnica de extracción de la leche	14
5. Conservación y almacenamiento de la leche materna extraída	15
6. Utilización de la leche materna extraída y almacenada	18
7. Otros consejos útiles para mantener la lactancia	18
VI. Promoción y comunicación institucional	19
VII: Disposiciones finales	19
VIII. Vigencia	20
IX. Bibliografía	21
X. Anexos	22



MINISTERIO
DE SALUD

Ministerio de Salud

Acuerdo n.º 1703

El Órgano Ejecutivo en el Ramo de Salud.

Considerando

- I. Que la *Constitución de la República*, establece en el artículo 65 establece que la salud de los habitantes constituye un bien público, por lo que el Estado y las personas están obligados a velar por su conservación y restablecimiento, así mismo señala en su artículo 67 refiere que los servicios de salud pública serán esencialmente técnicos.
- II. Que el artículo 40 del *Código de Salud* y el 42 numeral 2 del *Reglamento Interno del Órgano Ejecutivo*, atribuyen al Ministerio de Salud, determinar, planificar y ejecutar la Política Nacional en materia de salud; dictar las normas y técnicas en materia de salud, organizar, coordinar y evaluar la ejecución de las actividades relacionadas con la Salud; así como ordenar las medidas y disposiciones necesarias para resguardar la salud de la población, lo cual está vinculado a la implementación de una Sala de Lactancia Materna en Centros de Trabajo, en la cual la mujer trabajadora pueda disponer de tiempo y espacio en centros de trabajo, para ejercer el derecho de amamantar o recolectar su leche, durante la jornada laboral.
- 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, post parto, 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 postnatal; 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.
- V. Que de conformidad a los considerandos anteriores se hace necesario un lineamiento técnico para la implementación de salas de lactancia materna en centros de trabajo.

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

Lineamientos técnicos para la implementación de salas de lactancia materna en centros de trabajo

I. Introducción

El Ministerio de Salud, impulsa la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna, considerada como la primera y mejor práctica de alimentación y a la leche materna como la principal fuente de nutrientes de la niñez hasta los seis meses de vida o más.

La lactancia materna contribuye a la construcción de un vínculo afectivo, de seguridad, confianza y amor entre la madre y su niña o niño, que se evidenciará favorablemente durante toda la vida del ser humano.

La leche materna cubre todas las necesidades nutricionales hasta los seis meses de vida, debido a que se va adaptando a las necesidades energéticas y de desarrollo del niño o niña; así mismo contiene la cantidad adecuada de componentes para el desarrollo inmunológico óptimo. A la vez, la leche materna posee más de 150 sustancias, diferentes en todas sus funciones con características biológicas definidas.

Brindar leche materna a los niños y niñas desde el nacimiento es la mejor decisión en alimentación para el óptimo crecimiento y desarrollo. Además, la leche materna protege contra enfermedades infecciosas del tracto respiratorio y gastrointestinal; contribuye en la prevención de enfermedades crónicas como diabetes, asma, hipertensión y la obesidad.

El regreso de la madre al trabajo y mantener la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, se convierte en un desafío que puede ocasionar el abandono precoz de la lactancia materna, debido en buena parte a la ausencia de lugares adecuados y seguros en el sitio de trabajo para extraer y conservar la leche, sumado a las distancias que deben recorrer las madres de regreso a sus hogares.

El derecho a la lactancia materna requiere crear condiciones laborales y de infraestructura esenciales, en los lugares de trabajo se debe procurar la creación de espacios que permitan realizarla en condiciones de higiene y privacidad.

En este contexto el Ministerio de Salud asumiendo su rol rector, establece a través del presente documento, las especificaciones técnicas y requerimientos mínimos para la implementación de los espacios de extracción de la leche materna en lugares de trabajo en El Salvador.

II. Objetivos

General

Establecer las condiciones necesarias para la implementación y funcionamiento de las salas de lactancia materna en centros de trabajo.

Específicos

1. Definir las características de infraestructura y materiales con las que debe contar la sala de lactancia materna.
2. Describir la organización y las modalidades de funcionamiento de una sala de lactancia materna
3. Fortalecer el uso de la técnica de extracción, conservación y administración de leche materna.

III. Ámbito de aplicación

Los presentes lineamientos son de aplicación obligatoria en todos los centros de trabajo públicos y privados a nivel nacional.

IV. Marco conceptual

La sala de lactancia es un área exclusiva destinada para que las madres puedan dar de mamar o extraer su leche, almacenándola adecuadamente durante la jornada laboral.

La OMS, 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 han

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.

La leche materna representa una forma de contribuir a la economía familiar para la mayoría de las familias, ya que es gratuita, y protege contra las infecciones, reduciendo los índices de morbimortalidad en lactantes y niños(as) pequeños, también se constituye en una medida preventiva para la salud de las madres, pues los estudios demuestran que las madres que amamantan tienen menos riesgo de cáncer de ovarios, y de mama.

Los centros de trabajo que protegen la lactancia materna se ven favorecidos al generar mayor productividad y menor ausentismo por parte de las madres trabajadoras. Además, se produce menor contaminación del medio ambiente a través de la reducción de la producción láctea de origen animal, así como la reducción en la generación de desechos que no son biodegradables y la sociedad en su totalidad se beneficia porque la lactancia materna 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 salvadoreña establece en la Ley de Promoción, Protección y Apoyo a la Lactancia Materna, en el artículo 35, la apertura de espacios de extracción de leche materna en lugares de trabajo.

La mujer que labora en centros de trabajo formales e informales, y que se siente comprometida con la institución para la cual labora, rendirá con mayor eficiencia al sentirse apoyada como madre lactante; esto traerá consigo otros beneficios:

a) Para la empresa:

- Incremento en la retención de sus empleadas
- Menor ausentismo, ya que esos lactantes enferman menos
- Mejora de la imagen corporativa
- Baja los costos de atención de la salud
- Mayor rendimiento de las horas trabajadas ya que al tener un hijo sano, la madre trabajadora tiene menos preocupaciones

b) Para la madre:

- Alta satisfacción de la madre al proporcionar su leche al lactante.
- Previene diversas enfermedades como cáncer de ovario y mama, así como diabetes tipo 2
- Efecto anticonceptivo, a través del Método Lactancia-Amenorrea.(MELA)
- Protección contra la depresión post parto

c) Para el/la lactante:

- Recientes estudios de la OMS-OPS demuestran que adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños obtienen de 2 a 5 puntos más en los indicadores de desarrollo cognoscitivo.
- Menor riesgo de hipertensión arterial, e hiprecolesterolemia.
- Contribuye en la prevención de diabetes tipo 2 y obesidad
 - Contribuye en la prevención de otitis e infecciones cutáneas.
 - Se constituye en un factor protector contra la diarrea causada por rotavirus y Giardias.
 - Reduce la mortalidad causadas por infecciones respiratorias como neumonía.

V. Disposiciones técnicas

1. Infraestructura y mobiliario

Una sala de lactancia requiere de las siguientes instalaciones e insumos:

- Espacio físico privado y con dimensiones adecuadas para atender a las mujeres que puedan requerir de ella en forma simultánea.
- Una superficie mínima de 2 metros x 2 metros (para un sillón), más 1,5 m². (Área total: 5.5 m²)
- Un sillón cómodo, acolchonado y con brazos, preferentemente, o en su defecto sillas adecuadas para tal fin, dependiendo de las posibilidades económicas de la empresa.
- Un lavamanos accesible, con agua disponible, jabón líquido, alcohol gel y toallas de papel o tela.
- Refrigerador pequeño de uso exclusivo para conservar la leche, o en su defecto, utilizar hieleras con paquetes fríos, en caso de no contar con refrigerador.
- Iluminación adecuada idealmente natural.
- Espacio ventilado; preferentemente con aire acondicionado.
- Tomacorriente eléctrico disponible.
- Una pizarra donde las madres puedan colocar fotos de sus bebés.
- Decoración de acuerdo al tema

Otros insumos necesarios:

- Bomba "saca leche" o extractor de leche materna.
- Envases de vidrio con tapa-rosca de plástico, limpios y esterilizados.
- Etiquetas para cada recipiente.

Se debe delegar a un recurso humano para que administre el funcionamiento de la sala de lactancia materna.

Las especificaciones técnicas para el refrigerador son las siguientes:

Descripción

- Refrigerador frío húmedo o seco de una puerta 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, congelador interno.
Características eléctricas: Voltaje: 120 VAC, Frecuencia. 60 Hertz, Fases: 1, toma corriente macho polarizado.
Características Mecánicas: fabricado en lámina porcelanizada, con aislamiento de lana de fibra de vidrio o poliuretano.

En el caso que se utilice hielera para el resguardo de la leche extraída, las especificaciones de ésta son:

- Hielera de excursión de 48 qts, con capacidad para 63 latas más hielo, tapa con bisagras, fácil de cargar con asas bidireccionales, drenaje antioxidante y antiderrame. Fácil de lavar, resistentes a las manchas y olores.
- Medidas aproximadas: 37.79cm. de alto x 64.77cm. de ancho x 34.29cm. de fondo.
- Las hieleras deberán poseer paquetes fríos en número acorde a la capacidad de la misma.
- Se deberá contar con un termómetro para verificar que la temperatura que guarda la hielera es la recomendada.

2. Organización y funcionamiento

Para implementar la sala de lactancia materna, es necesario desarrollar los siguientes pasos:

- 2.1. Realizar un diagnóstico del número de mujeres en edad fértil dentro de la empresa.
- 2.2. Identificar dentro de la empresa un espacio físico disponible para el establecimiento de la sala.
- 2.3. Gestionar y adquirir los insumos mínimos necesarios para el funcionamiento de la sala.
- 2.4. Informar a las mujeres embarazadas, lactantes y en edad fértil de la empresa, sobre la disponibilidad de la sala.

3. Modalidades para el funcionamiento de la sala de extracción

La modalidad que se adopte para el funcionamiento de la sala de extracción, va a depender de:

- La dimensión y tipo de empresa (centro comercial, locales pequeños, otros)
- Tipo de trabajo (trabajo formal e informal)

En aquellos casos de lugares compartidos entre distintos establecimientos, tales como centros comerciales o mercados, los empleadores podrán establecer un espacio común para los efectos antes mencionados. Las dimensiones de esta sala de lactancia deberán adaptarse a la cantidad de mujeres que harán uso de ella.

Es importante que el centro de trabajo debe llevar un registro donde la empleada anote el uso que hace de esta sala. Esta información servirá a la institución para contabilizar el uso de la misma (en anexo, un ejemplo de lo citado).

4. Técnica de extracción de leche

Es necesario que las mujeres que harán uso de la sala de extracción de leche materna conozcan la técnica de extracción, conservación y administración de leche materna.

Descripción de la técnica.

La leche materna puede extraerse en forma manual o con un aparato mecánico o eléctrico, llamado "bomba saca-leche o extractor de leche materna". Estos aparatos pueden ser simples (extraen leche de un pecho a la vez) o dobles (extraen leche de ambos pechos simultáneamente), y vienen en varios modelos y tamaños. Una bomba simple puede tomar 15-20 minutos por pecho para extraer la leche por sesión, mientras que una bomba doble toma 15-20 minutos en total para extraer la leche de ambos pechos. La extracción manual a su vez lleva un tiempo de 15 a 30 minutos.

Si la madre opta por la extracción con un aparato, ella deberá llevarlo. Queda a discreción de la empresa si desea apoyar con este tipo de equipo.

Extracción de leche

Es importante extraerse la leche las veces necesarias, con el fin de evitar el sobrellenado de los pechos que lleva a sufrir congestión mamaria o plétora, obstrucción de conductos, mastitis y la subsecuente reducción de la producción de leche.

Pasos para la extracción adecuada de leche materna:

- Recoger el cabello con una coleta y moño.
- Si tiene disponibles mascarillas utilice una, de lo contrario, procure no hablar durante el proceso de extracción.
- Lave sus manos y antebrazos con agua y jabón y seque con una toalla limpia o preferente con toalla de único uso (papel toalla).
- Enjuague sus pechos solo con agua y séquelos, no es necesario el uso de jabones en los pechos.
- Prepare el frasco donde coleccionará la leche materna si lo hará de forma manual, o el extractor mecánico o eléctrico. Asegúrese que todas las piezas

estén correctamente ensambladas, en buen funcionamiento y adecuadamente esterilizadas.

- Sentarse cómodamente, relajada y pensando en su bebé;
- Calentar su pecho con las manos.
- Realice un masaje en el pecho con el dedo pulgar en dirección a las agujas del reloj para ayudar al reflejo de eyección (bajada de la leche) y bote las primeras gotas o chorros de leche.
- Realice la extracción de leche en ambos pechos y se sugiere que cada extracción no exceda más de 20 – 30 minutos.
- La extracción no debe doler, pida ayuda si esto ocurre.
- Tape el frasco colector y rotule con la fecha de extracción.
- Refrigere o congele inmediatamente leche materna extraída.
- Para el transporte hasta su casa, utilice una hielera o bolsa conservadora portátil, con algunas bolsas o paquetes de gel refrigerante (paquete frío) en su interior a fin de mantener la temperatura adecuada.

Nota importante:

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

5. Conservación y almacenamiento de la leche materna extraída

La leche humana extraída es susceptible a la acción de la microbiota y a las enzimas capaces de promover reacciones de oxidación, tanto de la materia lipídica como de los demás constituyentes sensibles a las variaciones del potencial de oxidorreducción del medio. En ambos casos, la efectiva acción del control se debe centrar en el uso de bajas temperaturas y el mantenimiento del producto en cadena de frío.

Las temperaturas de almacenamiento de la leche materna, se describen a continuación, según lo establecido en los *Lineamientos técnicos para la implementación y operativización de los Bancos de Leche y Centros Recolectores*:

- La leche humana extraída podrá ser almacenada en refrigerador por un periodo máximo de doce horas, a una temperatura de hasta cinco grados centígrados (5° C).
- La leche humana extraída podrá ser almacenada en congelador por un periodo máximo de quince días, a una temperatura de menos tres grados centígrados (-3°C) o menos.
- Se sugiere anotar la temperatura del congelador dos veces al día por mañana y por la tarde, la cual debe encontrarse entre -10 y -15°C como mínimo.

Siempre que se realice el envasado de 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.

Como mantener la leche congelada en el congelador.

- Separe la leche materna de los alimentos.
- Si su congelador 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 colocando la más reciente, al fondo del congelador y la más antigua, al frente.
- No guarde leche materna en las puertas, ya que la temperatura alcanzada en este lugar, no es adecuada.

Sugerencias para el transporte adecuado de la leche materna de la sala de lactancia a casa:

- Disponga una hielera y paquetes de gel congelante (pingüinos) para el traslado de la leche extraída.



Ejemplo de hielera y gel congelante (pingüinos)

- Lave y desinfecte la hielera después de cada uso con agua y jabón.
- Seque con un paño la hielera y los paquetes de gel
- Frote con otro paño humedecido con alcohol 70% y deje secar.
- Cierre la hielera y guarde en un lugar seco.
- Frote los paquetes de gel congelante con un paño humedecido con alcohol 70% y guárdelos en el congelador.

Como transportar la hielera y la leche materna.

- Antes de irse al trabajo prepare su hielera: dado que ya está limpia y desinfectada, coloque dentro los paquetes de gel congelante y tápela bien.
- Al llegar a su trabajo: Dirijase a la sala de lactancia e introduzca los paquetes congelados dentro del congelador de la refrigerador o en la hielera destinada para tal uso.
- Antes de regresar a casa o al terminar su jornada laboral: abra la hielera y coloque los paquetes de gel y el o los frascos con leche materna. Procure que los paquetes fríos cubran alrededor del frasco o bolsa, con la leche extraída. De ésta manera se asegura 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 congelador, 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.

Cuidados de limpieza del refrigerador o congelador donde se conserva la leche materna.

Limpieza del congelador / refrigeradora:

- Sacar los alimentos de la refrigeradora y colocarlos en una hielera con gel congelante o hielo.
- Destine una hielera exclusiva para guardar la leche materna con sus respectivos paquetes de gel congelante.
- Desconecte la refrigeradora y si produce escarcha, debe esperar a que 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 congelador y refrigerador.
- 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 congelador y refrigerador.
- Deje secar.
- Pase un paño humedecido con alcohol al 70 % en las paredes internas del congelador y refrigerador y deje secar.
- Limpie y verifique el estado de los empaques de las puertas.
- Cierre la refrigeradora y congelador y conéctela.
- Espere a alcanzar la temperatura de refrigeración e introduzca los alimentos.
- Limpie su refrigerador y congelador al menos una vez al mes.

Cuidados del extractor manual/eléctrico y los recipientes colectores.

- Lave y esterilice cada una de las partes de su 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.



6. 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 hervir la leche.

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 el lactante antes de proceder a alimentarlo. La leche que no se utilice en la toma, debe descartarse.

7. Otros consejos para mantener la lactancia

- 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 bebé. Esto le permitirá hacerlo más fácilmente.

- Extráigase leche antes de ir al trabajo y déjesela a la persona que cuida al lactante para que se la proporcione, 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 el lactante se haya alimentado.
- Si no puede extraer tanta cantidad, extraiga 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.

Se recomienda alimentar al lactante con taza en lugar de biberón, debido a los siguientes aspectos:

- El lactante está preparado fisiológicamente para su uso a través de la deglución.
- Permite al bebé usar su lengua para su deglución.
- Estimula la coordinación respiración/succión/deglución.
- Una taza es más fácil de lavar que una pacha.

VI. Promoción y comunicación institucional

Difusión de la información del espacio para la lactancia

El espacio para la lactancia requiere de su difusión para conocimiento de las posibles usuarias. Esto puede realizarse a través de:

- Papelería impresa para distribuir informando su existencia,
- Memorándum oficiales para las empleadas
- 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

VII. Disposiciones finales

a) Sanciones por el incumplimiento

Es responsabilidad del personal de todo centro de trabajo, público o privado a nivel nacional, dar cumplimiento a los presentes Lineamientos técnicos, caso contrario se aplicarán las sanciones establecidas en la legislación administrativa respectiva.

b) Revisión y actualización

Los presentes Lineamientos técnicos serán revisados y actualizados, cuando existan cambios o avances en los tratamientos y abordajes, o en la estructura orgánica o funcionamiento del MINSAL, o cuando se determine necesario por parte del Titular.

c) De lo no previsto

Todo lo que no esté previsto en los presentes Lineamientos técnicos se debe resolver a petición de parte, por medio de escrito dirigido al Titular de esta Cartera de Estado, fundamentando científica y jurídicamente la razón de lo no previsto.

VIII. Vigencia

Los presentes Lineamientos técnicos entrarán en vigencia a partir de la fecha de la firma de los mismos, por parte del Titular de esta Cartera de Estado.

San Salvador, veinticinco días del mes de mayo de dos mil veintiuno.

A handwritten signature in blue ink is written over a circular official stamp. The stamp is blue and contains the text "MINISTERIO DE SALUD" at the top, "REPUBLICA DE EL SALVADOR" in the center, and "SAN SALVADOR, C.A." at the bottom. The signature is a cursive scribble that extends across the stamp.

Dr. Francisco José Alabi Montoya
Ministro de Salud ad honorem

IX. 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 maternal 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 .2ª Reunión de Bancos de Leche. Barcelona, 6 Octubre 2009
7. Lawrence RA, Breastfeeding: Guide for the Medical Profession. Chapter 21: Collection and Storage of Human Milk and Human Milk Banking. Seven Edition. 2011
8. Lawrence RA, Storage of Human Milk and Influence of Procedures on immunological Components of Human Milk.. Acta Pediatr 88: 14-8, 1999.
9. Miranda M, Gomaz M. y colaboradores. Estabilidad y Capacidad antioxidante y PH de la Leche Humana refrigerada durante 72horas, estudio longitudinal. Nutr Hosp 2011, 26(4)722-728.

10. 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.
11. Red Iberoamericana de Bancos de Leche Humana, Norma para Almacenaje de la Leche Humana ordeñada Pasteurizada. FEB 2004 BLH-IFF/NT- 37.04

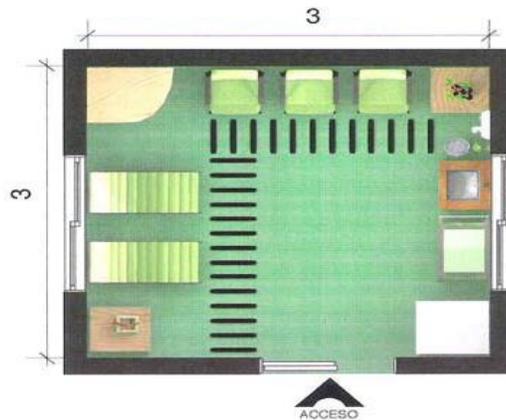
X. Anexos

Anexo 1. Ejemplo de una sala de lactancia



Fuente: Fuente: OPS/Folleto para empresarios, Lactancia y Trabajo

Anexo 2. Modelo de un módulo de lactancia materna



PLANTA DE DISTRIBUCIÓN
ARQUITECTÓNICA



VISTA EN ISOMÉTRICO

MÓDULO DE SALA DE LACTANCIA

Fuente: Comisión Nacional de Lactancia Materna de Costa Rica, *Requisitos Para Una Sala De Lactancia Materna.*

Anexo 3

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 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 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 y 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.

