

Asesorías en Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



#SaludMed

Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

www.medellin.gov.co

Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

El Gobierno Nacional, a partir de la Ley 1823 de 2017, reglamentada con la Resolución 2423 de 2018, adopta la estrategia de Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral en entidades públicas y empresas privadas.

Con el propósito de brindar un espacio acondicionado y digno para que las mujeres en período de lactancia puedan garantizar las condiciones adecuadas para la extracción, almacenamiento y conservación de la leche materna durante la jornada laboral y disponer de ella para alimentar al bebé en ausencia temporal de la madre.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

¿Qué dice la norma?



- El uso de estas salas no exime al empleador de reconocer y garantizar el disfrute de la hora de lactancia. La madre lactante podrá hacer uso de esta o desplazarse a su lugar de residencia, o ejercerlo en su lugar de trabajo.
- La Resolución 2423 de 2018, establece los parámetros técnicos para la operación de la estrategia, así como las especificaciones técnicas de higiene, salubridad y dotación mínima.
- Se debe garantizar que las mujeres lactantes desempeñen sus labores dentro de instalaciones, sedes o locales en los que se encuentre dispuesta una sala, así como asegurar las condiciones de accesibilidad.
- La inscripción de las Salas Amigas se realizará ante la Secretaría de Salud del municipio donde está ubicada la sala, quienes se encargarán de realizar acciones de seguimiento, empleando el formato previsto en el anexo técnico de la Resolución 2423 de 2018.

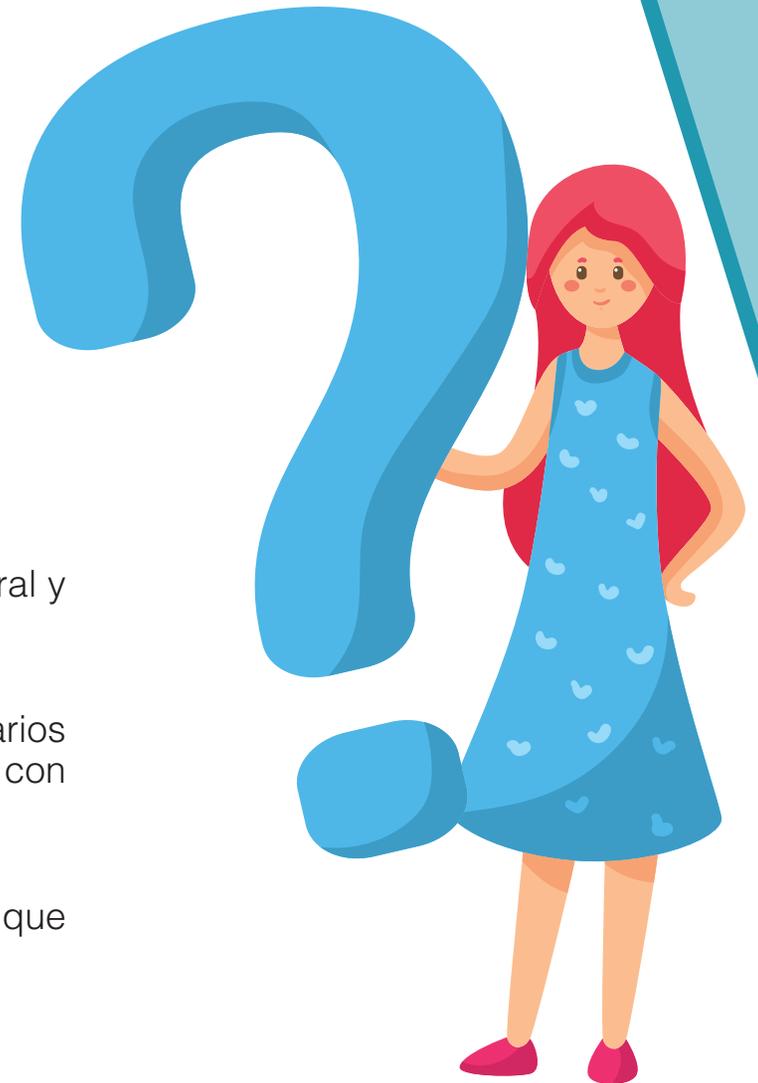


Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

¿A quiénes aplica la estrategia?

Ámbito de aplicación

- Las entidades públicas de orden nacional y territorial, del sector central y descentralizado.
- Las empresas privadas con capitales iguales o superiores a 1.500 salarios mínimos legales mensuales vigentes o aquellas con capitales inferiores con más de 50 empleadas.
- Las Secretarías de Salud del orden municipal y distrital, o entidades que hagan sus veces en el nivel territorial.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



¿Qué debe tener en cuenta la empresa para implementar estas salas?

Requisitos generales

- ✓..... Designar un responsable.
- ✓..... Plan de capacitación (cronograma); por lo menos 3 veces al año.
- ✓..... Inducción al personal, mecanismos internos de difusión.
- ✓..... Acatar el Decreto 1397 de 1992 o la norma que lo modifique o sustituya.



Requisitos específicos

- ✓..... Infraestructura: Localización, ventilación, iluminación, pisos, paredes, lavamanos, mesa de apoyo, instalaciones eléctricas.
- ✓..... Equipos y utensilios: Nevera, sillas, caneca plástica, termómetro digital.
- ✓..... Insumos: Toallas de papel, rótulos adhesivos, bolígrafo, jabón líquido.





Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

¿Cómo se inscribe la empresa?

El proceso de inscripción se realiza en la página web www.medellin.gov.co/salud en la sección “Convocatorias”



Enlace:

<https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=navurl://2fd5bda4965c52441409b54e03307925>

Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



Formulario de inscripción

La empresa debe diligenciar el formulario virtual de inscripción en la dirección:

<https://www.medellin.gov.co/irj/portal/medellin?NavigationTarget=navurl://2fd5bda4965c52441409b54e03307925>



Salas amigas de la familia lactante

Nombre de la empresa o la entidad:

Nit:

Actividad económica:

Nombre del representante legal:

Número de empleados:

Dirección (donde está ubicada la sala):

Teléfono de la empresa:

Nombre de la persona responsable de la sala:

Salas amigas de la familia lactante

Cargo:

Teléfono fijo:

Teléfono móvil:

Correo electrónico:

Municipio:

Enviar

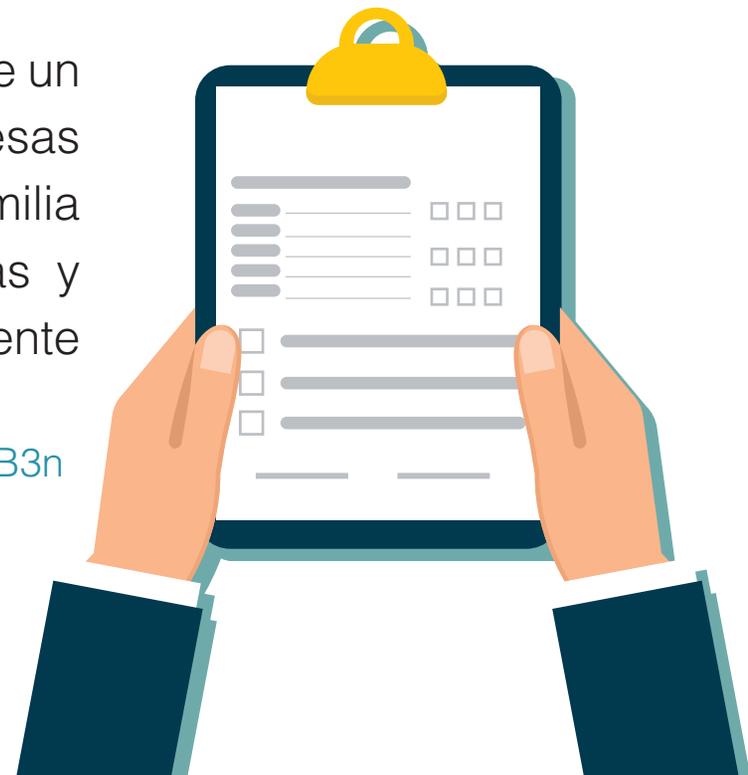


Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

Acciones de vigilancia y control

El anexo técnico de la Resolución 2423 de 2018, contiene un formato de seguimiento, que servirá de guía a las empresas para realizar la estrategia de Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral en entidades públicas y empresas privadas. Puede ser consultado en la siguiente dirección:

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202423%20de%202018.pdf



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



Acciones de vigilancia y control

La puesta en marcha de las acciones necesarias para dar cumplimiento con los requisitos indicados en el formato de seguimiento, serán calificados de la siguiente manera:



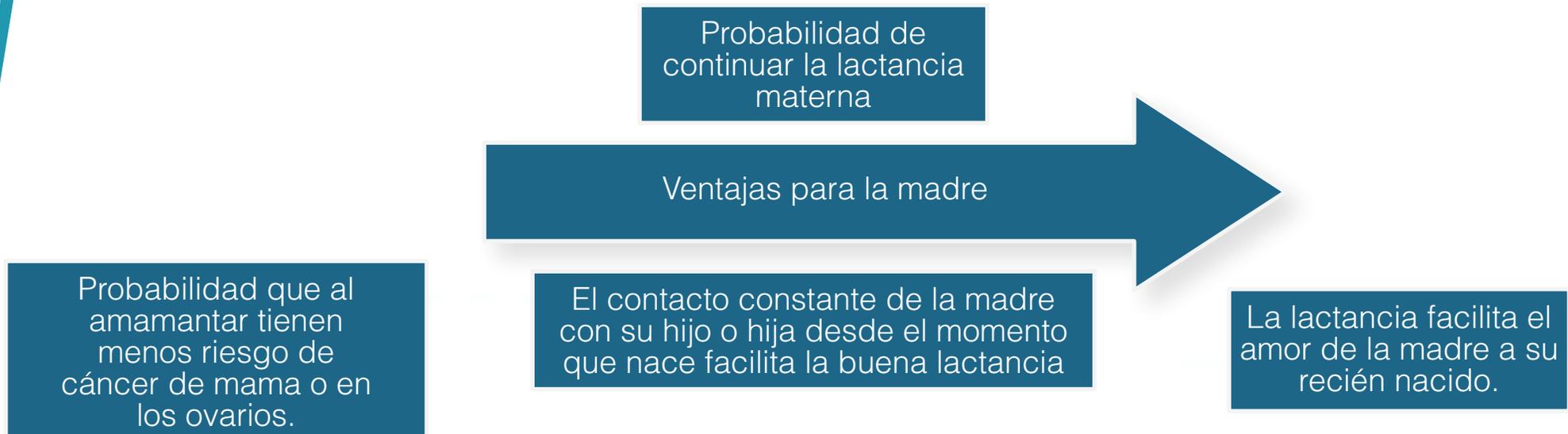
Evaluación del seguimiento		
Cuadro de asignación de concepto y procedimientos de acuerdo al puntaje		
Concepto	Valor	Procedimiento
Satisfactorio	200-300	Programar visita de seguimiento bianual.
Cumplimiento parcial	51 - 199	Programar visita para validar el plan de mejoramiento dentro de los 6 meses siguientes a la visita para confirmar el cumplimiento del plan de mejoramiento.
Incumplimiento	50 o menos	Programar visita de seguimiento para validar el plan de mejoramiento en el mes siguiente a la visita para confirmar el cumplimiento del plan de mejoramiento.

Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna es el mejor y único alimento que una madre puede ofrecer a su hijo o hija tan pronto nace. No sólo por su contenido nutricional, sino también por su contribución emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular e intensa.

A continuación, algunos beneficios de la lactancia materna*:



*Manual para la extracción, conservación, transporte y suministro de la leche materna, Ministerio de Salud, Colombia, 2014.

Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

Beneficios para la madre

- ☑.....Establece el vínculo madre-hijo.
- ☑.....Satisfacción emocional de la madre.
- ☑.....Contracción del útero, la cual previene hemorragias importantes en la madre.
- ☑.....Se reducen los gastos en salud por hospitalización.
- ☑.....Menor compra de medicamentos porque los bebés se enferman menos.
- ☑.....Las madres pierden rápidamente el peso ganado durante la gestación y es menos probable que padezcan de anemia después del parto.
- ☑.....Tienen menos riesgo de sufrir de presión arterial alta, depresión post-parto, osteoporosis, cáncer de mama y de ovario.
- ☑.....Aporta a la economía del hogar y a la protección del medio ambiente.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

Beneficios para el bebé

- ☑..... Ofrece una alimentación completa, equilibrada, suficiente y tiene una mayor digestión.
- ☑..... Facilita un mejor vínculo afectivo entre madre e hijo.
- ☑..... Proporciona una función de “vacuna” natural que protege contra diferentes enfermedades infecciosas.
- ☑..... Garantiza una mayor protección y menor frecuencia y gravedad de enfermedades como gripas, asma, neumonía, otitis, alergia, diarrea, desnutrición.
- ☑..... Ayuda en la prevención de enfermedades en la etapa adulta: sobrepeso, obesidad, diabetes, entre otras.
- ☑..... Ayuda a tener ciclos del sueño más organizados.
- ☑..... Permite un desarrollo cognitivo más avanzado.
- ☑..... Mejora el desarrollo dento-maxilar y facial.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



Beneficios para la familia

- ✓..... Reúne a la familia, fortaleciendo los lazos y vínculos entre sus integrantes.
- ✓..... Contribuye con la economía del hogar dado que no es necesario hacer compras adicionales.
- ✓..... Evita gastos familiares y en salud por hospitalización.
- ✓..... Protección del medio ambiente, por la disminución en la utilización de agua, energía y residuos sólidos.
- ✓..... Evita ausentarse del trabajo.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

Desventajas del uso de fórmulas lácteas y del biberón

- ✓.....La mayoría de fórmulas lácteas infantiles se fabrican con leche de vaca, la cual no es específica para los bebés.
- ✓.....La proteína, hierro, vitaminas en fórmulas lácteas no es igual en calidad y cantidad que la leche materna.
- ✓.....La alimentación con fórmulas lácteas interfiere con el vínculo afectivo madre e hijo, porque no existe el contacto directo que libera la oxitocina bien llamada la hormona del enamoramiento.
- ✓.....Los bebés alimentados con fórmulas lácteas pueden desarrollar intolerancia a la proteína de la leche animal y presentar cólicos, alergias, asma, diabetes, sangrado intestinal, entre otros problemas.
- ✓.....Un bebé alimentado con fórmulas lácteas, tiene mayor probabilidad de presentar alergias, diarrea e infecciones respiratorias.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



Técnicas de amamantamiento

Puedes hacer uso de diferentes posiciones al momento de amamantar a tu bebé



Si te practicaron una cesárea te puedes acomodar de la siguiente manera y así no te dolerá.



Si tiene dificultades para succionar del pecho puedes acomodarlo de la siguiente manera.



Si tienes dificultad para sostener la cabecita o estabilizar el cuerpo se pueden acomodar de la siguiente manera.



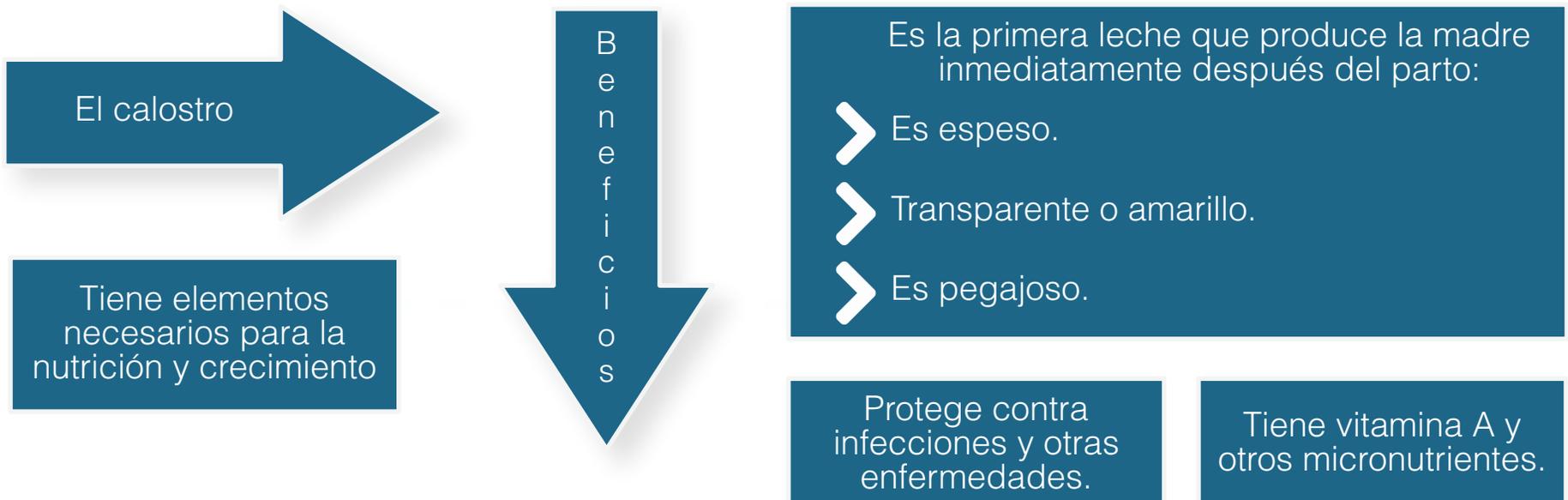
Cuando lo amamantes ten en cuenta que a él le gusta acercarse mucho a tí y de esa manera no te dolerá la espalda y estarán cómodos.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

¿Qué importancia tiene el calostro?

El calostro es la primera leche que baja luego del parto hasta el día séptimo, se le conoce como la primera vacuna porque contiene muchos anticuerpos que le ayudan a prevenir infecciones bacterianas, que son peligrosas para los recién nacidos.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



¿Qué requisitos de equipos, utensilios e insumos, son requeridos para extraer y conservar la leche materna?

- ☑..... Congelador o nevera con congelador.
- ☑..... Sillas con espaldar y apoya brazos.
- ☑..... Caneca plástica con tapa de accionamiento no manual.
- ☑..... Termómetro digital con sonda, calibrado.
- ☑..... Toallas de papel, cinta de enmascarar o rótulos adhesivos.
- ☑..... Bolígrafo o marcador indeleble, jabón líquido para manos, bolsas para residuos sólidos.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



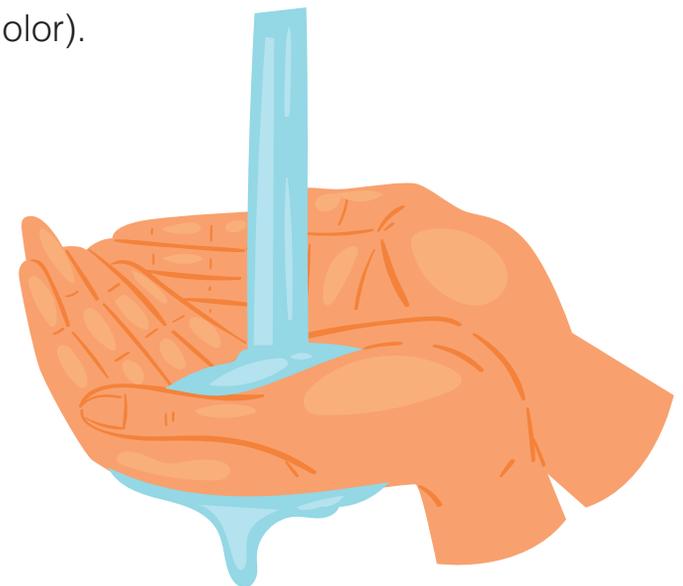
¿Qué recomendaciones deben considerarse para extraer la leche materna?

Recuerda:

- Lava bien tus manos y muñecas con abundante agua y jabón (sin olor).
- Retira de tus manos anillos, relojes u objetos cortopunzantes, que puedan lastimar tu pezón o a tu bebé.
- Mantén tus uñas cortas y sin esmalte.

¿Cómo extraer la leche adecuadamente?

Duración aproximada de la estimulación y extracción aproximadamente 30 minutos.





Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

Recuerda tener a la mano un frasco de vidrio hervido por 15 minutos, con tapa rosca de plástico de 2,3, o más onzas y marcado con fecha, hora y nombre.

Estimulación

-Masajea firmemente el seno, usando movimientos circulares con los dedos, especialmente donde se encuentran nudos.
-Frota el pecho cuidadosamente desde la parte superior, hasta el pezón.
-Sacude suavemente inclinándolos hacia adelante.
-Coloca el dedo pulgar y los dedos índice y medio formando una letra C, a unos 3 o 4 cm del pezón (no siempre coincide con el borde de la areola). Evita que el pecho descansa sobre la mano.
-Empuja los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Si tienes los pechos grandes o caídos, primero levántalos y después empuja los dedos hacia atrás.
-Comprime hacia el pezón, con movimiento como de rodillo, sin deslizar los dedos. Es una acción de ordeño (si imaginas que hay como una bolsa detrás del pezón, en el primer movimiento la sujetas y en el segundo la vacías).
-Utiliza ambas manos en cada pecho.
-Las primeras gotas de ambos senos, no se recogen en el frasco, se desechan.

Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



¿Cómo se conserva la leche materna extraída?

Recuerda tener a la mano un frasco de vidrio hervido por 15 minutos, con tapa rosca de plástico de 2,3, o más onzas y marcado con fecha, hora y nombre.

- ☑ **A temperatura ambiente:** hasta por 4 horas, dentro de un recipiente tapado, con agua a un nivel que no cubra totalmente el frasco, en un lugar fresco y protegido de la luz.
- ☑ **Refrigeración:** en la nevera colocar el frasco bien tapado y rotulado durante 12 horas.
- ☑ **Congelación:** hasta por 15 días.



Se recomienda no colocar los frascos en la pared de la nevera y no abrirla cada momento, esto evita los cambios de temperatura que pueden ocasionar que la leche materna se contamine y descomponga.

Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral

¿Cómo se transporta la leche materna extraída?

- ☑.....El transporte de la leche materna fresca, es decir que no ha tenido un proceso de pasteurización, se realiza de manera segura del trabajo al hogar, o del hogar al jardín infantil, en un termo o nevera pequeña, con pila o gel refrigerante congelado, para mantener la cadena de frío.
- ☑.....Es necesario mantener las pilas y el gel congelados permanentemente.
- ☑.....Recordar los tiempos de conservación para dar una utilización óptima a la leche materna extraída:
 - Temperatura ambiente 4 horas.
 - Refrigerada 12 horas.
 - Congelada 15 días.



Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



Suministro de la leche materna

¿Cómo se le quita el frío a la leche materna?

- La leche materna se puede ofrecer a temperatura ambiente, o si prefiere se le quita el frío pasando el frasco por agua caliente hasta lograr la temperatura exterior.
- 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 bruscamente y no es necesario hervirla.



¿Cómo se suministra la leche materna extraída?

Debe lavarse las manos y ofrecerla al bebé con taza, pocillo de bordes redondeados muy bien lavados con agua hirviendo, o en el mismo recipiente donde se almacenó.

Nunca utilice el biberón porque aumenta el riesgo de contaminación bacteriana, se relaciona con infecciones respiratorias, otitis, caries, mala oclusión, mordida abierta, mala posición de los dientes y desestimula la lactancia materna porque el bebé succiona diferente del pecho a como chupa del biberón.

Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



¿Qué es la alimentación complementaria?

Es aquella que comienza después de los 6 meses, cuando las necesidades de energía y de nutrientes, son superiores a las aportadas por la lactancia materna exclusiva, para garantizar el óptimo crecimiento y desarrollo.

Alimentos a brindar	Observaciones
Alimentos ricos en hierro, especialmente de origen animal.	Carnes rojas, víceras. Estas deben brindarse 1 vez al día, bien cocidas ralladas o desmenuzadas.
Compotas naturales.	De frutas o vegetales todos los días.
Brindar agua.	Se requiere una mayor hidratación cuando se inicia con la alimentación complementaria.
Todos los grupos de alimentos.	No brindar sal o azúcar.
Derivados lácteos.	Queso, cuajada o quesito con bajo contenido de sal.
Dar alimentos bien cocidos y con adecuadas condiciones higiénicas.	Alimentos seguros, inocuos y saludables.
Alimentos a evitar	Observaciones
Carnes con alto contenido de grasa.	Sólo se debe brindar carnes magras, así sea de cortes económicos.
Jugos de fruta.	Preferir la fruta natural o en compota.

Edad meses	Número de comidas a día	Consistencia comida
6 a 8	2 a 3 comidas. Empezar con 2 o 3 cucharadas, aumentar de manera gradual a 1/2 taza.	Puré espeso o consistente al inicio, ir introduciendo trozos pequeños que pueda agarrar con la mano.
9 a 23	3 a 4 comidas Empezar con 2 o 3 cucharadas, aumentar de manera gradual a 1/2 taza. A los 12 meses 3/4 taza a 1 taza o plato mediano tipo postre.	A partir de los 12 meses alimentos de la familia cortados en trozos.

- Brinda una alimentación variada, en cantidades suficientes. Comienza con un alimento a la vez para evaluar tolerancia.
- Distingue las señales de hambre de otras situaciones.
- No premies ni castigues al bebé con alimentos.

Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral



Beneficios y aportes de la empresa con la implementación de las Salas Amigas de la Lactancia

- Reconocen los derechos de las mujeres y la infancia.
- Aportan a la salud de las madres trabajadoras y la de sus hijos.
- Empoderan a las mujeres trabajadoras a tomar decisiones informadas, libres de presiones comerciales y a disfrutar plenamente de sus derechos.
- Generan retención del personal femenino, muchas veces con experiencia, evitando los gastos asociados a la vinculación de nuevo personal, lo que contribuye a mantener la productividad empresarial.
- Contribuyen a disminuir el ausentismo laboral por incapacidades de las madres o padres, para atender problemas de salud de sus hijos.
- Incrementan la lealtad y reconocimiento de la madre hacia la entidad, lo que aumenta la productividad en el trabajo.
- Proyectan hacia la sociedad y trabajadores una buena imagen corporativa.
- Fortalecen relaciones sociales positivas y de bienestar entre los trabajadores.
- Fomentan buenas prácticas al invertir en iniciativas sociales en beneficio de las mujeres, la infancia y la familia, lo que repercute en la calidad de vida del país.
- Les apuestan a las políticas públicas de primera infancia y a la estrategia organizaciones saludables, contribuyendo al logro de sus objetivos y metas.
- Disminución del ausentismo.
- Mayor productividad.





Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

Proyecto Seguridad y Salud en el Trabajo
Secretaría de Salud de Medellín

Línea amiga
salud@ble 444 44 48
Secretaría de Salud