PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA | GOBIERNO DE COSTA RICA

CNE

COMISIÓN NACIONAL DE LACTANCIA MATERNA COSTA RICA

Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias

Comisión Nacional de Lactancia Materna

Centro de Operaciones de Emergencias – COE

Directriz N◦ 001-2023-COE sobre el manejo de la lactancia materna en situaciones de emergencias y desastres en Costa Rica

2023

24 de agosto del 2023
CNE-DGR-OF-195-2023

Señores
Representantes del Centro de Operaciones de Emergencia (COE)
Representantes de Comités Municipales de Emergencias (CME)

Asunto: Directriz N°001-2023-COE sobre el manejo de la lactancia materna en situaciones de emergencia y desastres.

Estimados señores:

Reciban un cordial saludo. Debido a que en Costa Rica la lactancia materna está protegida por la Constitución Política, la Ley General de Salud, la Ley General de la Administración Pública, el Código de Trabajo, el Código de la Niñez y de la Adolescencia, la Ley de Fomento a la Lactancia Materna, además de instrumentos internacionales; surge la necesidad de confeccionar un documento que respalde las medidas para el manejo de la lactancia materna durante situaciones de emergencia y desastres, razón por la cual, me permito adjuntarles la Directriz N°001-2023-COE, con el fin de que las medidas incluidas en este documento sean aplicadas según corresponda.

Estas medidas son de acatamiento obligatorio para las instancias de coordinación operativas del Sistema Nacional de Gestión del Riesgo, esto con el propósito de garantizar la lactancia materna y, por ende, la integridad de la madre y su hijo o hija.

Atentamente,

JONATHAN
AGUERO
PICADO (FIRMA)

Sr. Jonathan Agüero
Picado Director Gestión
del Riesgo

: Archivo

JAP/jcm

Directriz N◦ 001-2023- COE

El Centro Operaciones de Emergencia, con fundamento en las atribuciones que le confiere el artículo 10 inciso b de la Ley Nacional de Emergencias y Prevención del riesgo N◦8488,

Considerando

I. En Costa Rica la lactancia materna está protegida por la Constitución Política, la Ley General de Salud, la Ley General de la Administración Pública, el Código de Trabajo, el Código de la Niñez y de la Adolescencia, la Ley de Fomento a la Lactancia Materna, además de instrumentos internacionales.

II. Ante situaciones de desastres o de emergencia la Política Pública de Lactancia Materna para Costa Rica menciona que los trabajadores del sector público o privado deben brindar apoyo alimentario a las madres que amamantan, promover la lactancia materna e informar a la población en general (principalmente a las personas damnificadas) sobre los riesgos de usar biberones y leches en polvo. En caso de detectarse la distribución de esos productos y utensilios, ésta debe ser retirada de manera inmediata. Para casos especiales, la administración de fórmulas de leche modificada debe responder a criterios terapéuticos y ser supervisada de manera directa por algún trabajador de salud calificado.

Por tanto,

Se emite la siguiente directriz sobre las medidas para el manejo de la lactancia materna durante situaciones de emergencia y desastres, así como las acciones que conlleve su implementación, ya sean medidas administrativas, técnicas y de cualquier otra índole, son de acatamiento obligatorio por las instancias de coordinación operativas del Sistema Nacional de Gestión del Riesgo con el propósito de garantizar la lactancia materna, como el medio ideal para la adecuada alimentación de los niños y las niñas menores de 6 meses de edad y de forma complementaria hasta los dos años y más, a los fines de proteger su vida, salud y desarrollo integral.

Comuníquese esta directriz al Sistema Nacional de Gestión del Riesgo, para que la ejecuten a partir de su comunicación y en armonía con la normativa vigente. Esta Directriz rige a partir de su comunicación

JONATHAN AGUERO PICADO (FIRMA)

Firmado digitalmente por JONATHAN AGUERO PICADO (FIRMA)
Fecha: 2023.08.15 16:31:40 -06'00'

Jonathan Agüero Picado
Director de Gestión del Riesgo

Medidas para el manejo de la lactancia materna durante situaciones de emergencia en Costa Rica

1. INTRODUCCIÓN

En situaciones de emergencias y desastres la lactancia materna puede proteger la vida de millones de niños, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los niños alimentados exclusivamente con leche materna presentan una mortalidad 14 veces menor que los que no reciben lactancia materna.

Los niños y las niñas no amamantados son un grupo extremadamente vulnerable en situaciones de emergencias y desastres, ya que tienen mayores probabilidades de presentar deshidratación, desnutrición y enfermedades infecciosas.

En emergencias y desastres, la lactancia materna es el método de alimentación óptimo y más seguro, por lo que es importante crear y mantener un entorno propicio para la alimentación de los niños y las niñas con leche materna hasta los dos años y más.

La capacidad de la lactancia materna para salvar vidas durante las emergencias está respaldada científicamente, y se debe a que:

- Es la forma de alimentación más higiénica, segura y accesible, ya que se encuentra a la temperatura ideal, no requiere envases ni preparación.
- Ofrece protección inmunológica proporcionando las defensas que permiten prevenir diarreas e infecciones respiratorias.
- La lactancia materna provee todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo saludable en el niño y la niña hasta los 6 meses, y posterior a esta edad de manera complementaria con otros alimentos hasta los 2 años y más.

Costa Rica desde hace muchos años tiene un marco jurídico que protege la lactancia materna desde la misma Constitución Política, la Ley General de Salud, la Ley de Fomento a la Lactancia Materna y su reglamento, la Ley General de la Administración Pública, el Código de Trabajo, el Código de la Niñez y de la Adolescencia y la Política Nacional de Lactancia Materna.

El Estado debe asegurar que las mujeres que deciden amamantar no sufran obstáculos para hacerlo en contexto de emergencia; según la Política Pública de Lactancia Materna se debe brindar apoyo alimentario a las madres que amamantan, promover la lactancia materna e informar a la población en general sobre los riesgos de usar biberones y leche en polvo.

A través de las medidas para el manejo de la lactancia materna durante situaciones de emergencia que se presentan en este documento, se aseguran todos los derechos que tienen las mujeres y los niños (as) en periodo de lactancia.

2. ANTECEDENTES

Durante las emergencias y desastres las personas se ven obligadas a desplazarse y a vivir temporalmente en albergues, en casa de familiares o amigos; en este contexto las condiciones de higiene, saneamiento y hacinamiento se pueden afectar, el acceso al agua potable es limitado y los otros servicios básicos son interrumpidos, lo que conlleva a un alto riesgo de afectar la salud de los niños y las niñas y sus familias, principalmente aquellos que no son amamantados.

Por eso la importancia de destacar la necesidad de que nuestro país cuente con lineamientos claros en este tema, que permitan continuar con la promoción de la lactancia materna en circunstancias de emergencias, donde la niñez se vuelve muy vulnerable y es importante proteger su derecho a la salud integral, esto con fundamento en la siguiente normativa:

1. En la Ley 7430 Fomento de la Lactancia Materna se establece en el artículo 12:

"Prohibición. Se prohíbe a los fabricantes y distribuidores facilitar, a las mujeres embarazadas y a las madres lactantes, directa o indirectamente y en forma gratuita, productos o utensilios que fomenten el empleo de sucedáneos de la leche materna. No obstante, en situaciones de desastre nacional, se autoriza la distribución que será regulada por la Comisión Nacional de Emergencias."

2. En la Política Pública en Lactancia Materna se describe en el punto 10 que:

"En situaciones de desastres naturales o de emergencia, los trabajadores del sector público o privado deben brindar apoyo alimentario a las madres que amamantan, promover la lactancia materna e informar a la población en general (principalmente a las personas damnificadas) sobre los riesgos de usar biberones y leches en polvo. En caso de detectarse la distribución de esos productos y utensilios, ésta debe ser retirada de manera inmediata. Para casos especiales (lugares con huérfanos y sin Bancos de Leche Materna disponibles), la administración de fórmulas de leche modificada debe responder a criterios terapéuticos y ser supervisada de manera directa por algún trabajador de salud calificado."

También se tiene que dar cumplimiento a lo que indica la "Guía para el manejo de albergues temporales en edificaciones preestablecidas", elaborado por la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias en este tema que establece entre las acciones claves para la atención alimentaria: la promoción de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y la continuidad hasta los 2 años y más, y la priorización del acceso a alimentos para la población de mayor riesgo nutricional, entre ellos las mujeres embarazadas y niños (as).

Ante estos atestados, la Comisión Nacional de Lactancia Materna, ha detectado desde hace muchos años la necesidad de tener directrices claras, que establezcan, con base en nuestra legislación, una guía dirigida al Sistema Nacional de Gestión del Riesgo en relación con el fomento de la lactancia materna en situaciones de emergencias y desastres.

3. DEFINICIONES CLAVES

Para los fines de las presentes medidas, se comprenderá por:

a. **Lactancia materna**: período de la vida de la mujer en el que se amamanta a un niño.
b. **Lactancia materna exclusiva**: consiste en dar al lactante únicamente leche materna: no se dan otros líquidos ni sólidos ni siquiera agua exceptuando la administración de soluciones de rehidratación oral o de vitaminas, minerales o medicamentos en forma de gotas o jarabes.
c. **Leche materna**: secreción producida por las glándulas mamarias de la mujer. Contiene todas las sustancias nutritivas y no nutritivas que el lactante necesita en los primeros 6 meses de vida.
d. **Sucedáneos de la leche materna:** todo alimento comercializado o presentado como sustituto parcial o total de la leche materna, sea o no adecuado para ese fin.

4. MARCO NORMATIVO

En Costa Rica la lactancia materna está protegida por la Constitución Política, la Ley General de Salud, la Ley General de la Administración Pública, el Código de Trabajo, el Código de la Niñez y de la Adolescencia, la Ley de Fomento a la Lactancia Materna, además de instrumentos internacionales.

La Ley de Fomento de Lactancia Materna y su reglamento, tiene como objetivo fomentar la nutrición segura y suficiente para los lactantes, mediante la educación de la familia y la protección de la lactancia materna. Para ello se dará el apoyo específico a los programas y las actividades que la promuevan y se regulará la publicidad y la distribución de los sucedáneos de la leche materna, de los alimentos complementarios, cuando se comercialicen como tales, y de los utensilios conexos.

La misma normativa crea la Comisión Nacional de Lactancia Materna, como un órgano adscrito al Ministerio de Salud. Esta Comisión se encargará de recomendar las políticas y normas que, sobre la lactancia materna, deban promulgarse. Asimismo, coordinará y promoverá actividades tendientes a fomentar la lactancia materna.

Según la Política Pública de Lactancia Materna para Costa Rica, las instituciones públicas y privadas deben velar por el cumplimiento de la normativa vigente (Guías

Clínicas, Guías de Atención, Normas, Protocolos, entre otros) relacionada con las buenas prácticas de lactancia materna, en todos los escenarios donde se tenga contacto con los niños y niñas, sus madres y las familias.

Ante situaciones de desastres o de emergencia la supra citada política menciona que los trabajadores del sector público o privado deben brindar apoyo alimentario a las madres que amamantan, promover la lactancia materna e informar a la población en general (principalmente a las personas damnificadas) sobre los riesgos de usar biberones y leches en polvo. En caso de detectarse la distribución de esos productos y utensilios, ésta debe ser retirada de manera inmediata. Para casos especiales, la administración de fórmulas de leche modificada debe responder a criterios terapéuticos y ser supervisada de manera directa por algún trabajador de salud calificado.

La Ley Nacional de Emergencias y Prevención del Riesgo, en su artículo 14 define las competencias ordinarias de prevención de la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias como la entidad rectora en lo que se refiere a la prevención de riesgos y a los preparativos para atender situaciones de emergencias; en el inciso d) se establece la competencia de ejercer el control sobre la función reguladora realizada por las instituciones del Estado para controlar los procesos generadores de riesgo, según sus áreas de competencia, a partir de la facultad de la Comisión de emitir resoluciones vinculantes sobre condiciones de riesgo y atención de emergencias; y en el inciso e) la competencia de ejercer una función permanente de control, para que los órganos y entes del Estado incluyan criterios de gestión de riesgos, en la planificación y ejecución de los planes, programas y proyectos que promuevan el desarrollo del país j) y que establece la facultad de mantener relaciones con entidades nacionales e internacionales, gubernamentales y no gubernamentales, cuyo contenido sea afín a esta institución.

Esta misma ley establece que corresponde a la Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias, promover, organizar, dirigir y coordinar, según corresponda las asignaciones requeridas para articular el Sistema Nacional de Gestión del Riesgo y sus componentes e instrumentos, así como la competencia para ejercer el control sobre la función reguladora realizada por las instituciones del Estado para controlar los procesos generadores de riesgo, según sus áreas de competencia, a partir de la facultad de la Comisión de emitir resoluciones vinculantes sobre condiciones de riesgo y atención de emergencias.

5. OBJETIVO

Garantizar en contextos de emergencias y desastres la lactancia materna exclusiva en menores de 6 meses de edad y de forma complementaria hasta los dos años y más, así como brindar el apoyo alimentario a las madres que amamantan, por parte de las instancias de coordinación operativas del Sistema Nacional de Gestión del Riesgo.

6. ALCANCE

Las medidas para el manejo de la lactancia materna durante situaciones de emergencia en Costa Rica son aplicables en el ámbito de los preparativos y respuesta de una emergencia o desastres (ver la Política Nacional de Gestión de Riesgos 2016-2030), y corresponde a todas las entidades públicas, privadas y sociedad civil organizada que forman parte de las instancias de coordinación operativas (comités de emergencias) del Sistema Nacional de Gestión del Riesgo, para lo cual contarán con el apoyo técnico de los funcionarios del Ministerio de Salud.

7. ACATAMIENTO

Las medidas para el manejo de la lactancia materna durante situaciones de emergencia y desastres, así como las acciones que conlleve su implementación, ya sean medidas administrativas, técnicas y de cualquier otra índole, son de acatamiento obligatorio por las instancias de coordinación operativas del Sistema Nacional de Gestión del Riesgo con el propósito de garantizar la lactancia materna, como el medio ideal para la adecuada alimentación de los niños y las niñas menores de 6 meses de edad y de forma complementaria hasta los dos años y más, a los fines de proteger su vida, salud y desarrollo integral.

MEDIDAS PARA EL MANEJO DE LA LACTANCIA MATERNA EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS

FASE	MEDIDA	RESPONSABLE
Preparativos	Establecer en las instalaciones de los albergues temporales espacios privados y seguros para amamantar y extraerse leche materna si es necesario. Estos espacios	Administrador(a) del Albergue

MEDIDAS PARA EL MANEJO DE LA LACTANCIA MATERNA EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS

FASE	MEDIDA	RESPONSABLE
	podrán ser utilizados de manera voluntaria por las madres. Este espacio debe poseer buena iluminación, acceso a lavamanos, una silla cómoda. No debe ubicarse cerca del espacio destinado a la cocina o en los servicios sanitarios, deberá rotularse adecuadamente dentro del albergue.	
Preparativos	Contar con material informativo de fácil acceso para las personas albergadas que permita: • Fomentar la lactancia materna exclusiva • Advertir sobre los riesgos de la utilización de sucedáneos de la leche materna, biberones y chupetas • Informar sobre la importancia de la lactancia y que la situación de emergencia no afecta la calidad ni la cantidad de la leche materna • Motivar para que, si ha suspendido la lactancia materna exclusiva por algún motivo; puede esta reiniciarse y continuar colocando nuevamente al bebé al pecho a libre demanda o bien la extracción de leche materna para proporcionársela al bebé.	Comité municipal de emergencias
Respuesta	Identificar a todos los niños y las niñas menores de 2 años y sus familias, para promover la continuación de la lactancia materna, garantizar el acceso a cantidades adecuadas de alimentos complementarios apropiados y la ingesta nutricional	Administrador del albergue

MEDIDAS PARA EL MANEJO DE LA LACTANCIA MATERNA EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS

FASE	MEDIDA	RESPONSABLE
	adecuada de las mujeres embarazadas y lactantes.	
Respuesta	Establecer que las madres y sus hijos(as) permanezcan siempre juntos. Excepto en situaciones comprobadas de violencia infantil donde prevalece el interés superior del menor. Estas gestiones deben coordinarse con las instituciones competentes	Comité municipal de emergencias
Respuesta	Facilitar en los albergues que las madres continúen con la lactancia materna y extracción de leche materna si así se requiere, atendiendo a las necesidades que estas expresen en relación con la lactancia tales como tener algo de privacidad, sentarse o acostarse lo más cómodamente posible, disponer de agua potable y en caso de requerir almacenar su leche, disponer un extractor manual y de accesibilidad a una refrigeradora o hielera.	Administrador del albergue
Respuesta	Incluir en los datos estadísticos de la población albergada, la cantidad de niños(as) que reciben lactancia materna y los que reciben fórmula, y mujeres en gestación.	Comité municipal de emergencias
Respuesta	Proporcionar la satisfacción de necesidades de alimentación e hidratación de mujeres embarazadas, en período de lactancia e hijos.	Comité municipal de emergencias
Respuesta	El Centro de Operaciones de Emergencias (COE) en función de las necesidades	Centro de Operaciones de

MEDIDAS PARA EL MANEJO DE LA LACTANCIA MATERNA EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS

FASE	MEDIDA	RESPONSABLE
	identificadas, emite una declaración sobre la necesidad de evitar donaciones de sucedáneos de la leche materna en situaciones de emergencias y apoyará prácticas adecuadas de alimentación de los niños que reciben leche materna independientemente de su edad, en los albergues temporales y los medios de comunicación.	Emergencias (COE)
MEDIDAS ESPECIALES PARA USO ADECUADO DE SUCEDÁNEOS DE LA LECHE MATERNA		
Respuesta	Las fórmulas infantiles para los niños y niñas que médicamente lo requieran, deberán ser entregados en los albergues, con todos los insumos y requerimientos para su adecuada preparación y manejo. En caso de duda, deben ser valorados por personal de salud del área de adscripción, previa coordinación mediante atención presencial o las modalidades alternativas de consulta no presencial normadas por la Caja Costarricense de Seguro Social. Niños y niñas que presentan condiciones patológicas especiales que requieren alimentarse con formula infantil específica, se coordinará con los representantes del área de salud del cantón de acuerdo con los lineamientos y procedimientos establecidos por la CCSS.	Representantes del Área de Salud
Respuesta	No utilizar ni distribuir de manera indiscriminada fórmulas infantiles, chupones, chupetas sin supervisión y análisis caso por caso. Esto debido a que pueden desestimular el amamantamiento y además para su preparación o	Comité municipal de emergencias

MEDIDAS PARA EL MANEJO DE LA LACTANCIA MATERNA EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS

FASE	MEDIDA	RESPONSABLE
	higienización, requieren utensilios, agua potable y otros recursos, que en situaciones de emergencia son escasos o se encuentran contaminados.	
Respuesta	En el caso de los niños y las niñas que por razones médicas requieran alimentarse con fórmulas infantiles, éstas deben cumplir con lo establecido en la Ley 7430: Fomento de la Lactancia Materna y su reglamento, en relación con el etiquetado: • Necesidad de consejo de un profesional de la salud. • Fecha de vencimiento. • Registro sanitario. • Envase en buenas condiciones (sellado) • En idioma español	Representantes del Área Rectora del Ministerio de Salud
Respuesta	No promover ni aceptar la donación de fórmulas infantiles, sin que así haya sido requerido expresamente por parte de las autoridades de salud	Comité municipal de emergencias

La entrega de sucedáneos de la leche materna debe ser individualizada: en el caso de los niños con lactancia materna y que no han recibido fórmulas infantiles (sucedáneo de la leche materna), deben ser valorados por personal de salud del área de adscripción previa coordinación, mediante atención presencial o las modalidades alternativas de consulta no presencial normadas por la Caja Costarricense de Seguro Social. En el caso de los niños que se alimentan de forma predominante o exclusiva con fórmula infantil, previo a la emergencia, no requieren valoración alguna. En este caso, se requiere la orientación para la preparación de la fórmula, el no uso de biberones y recomendar el uso de vaso o beberito como métodos alternativos.

8. INSTANCIAS RESPONSABLES PARA EL FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA EN SITUACIONES DE EMERGENCIAS.

La Comisión Nacional de Lactancia Materna es el órgano asesor en el tema y podrá ser consultado mediante los correos electrónicos: comisionlactanciacostarica@gmail.com

La Comisión Nacional de Lactancia Materna revisar y actualizará de ser necesario este lineamiento cada 2 años.

Los comités municipales de emergencias, por medio de las áreas rectoras del Ministerio de Salud representadas deben monitorear que estas medidas se estén implementando.

9. BIBLIOGRAFÍA

Comisión Nacional de Prevención y Atención de Emergencias. Guía para el manejo de albergues temporales en edificaciones prestablecidas. cne.go.cr.11/2019. 07 de diciembre de 2020. https://www.cne.go.cr/preparativos_respuestas/documentos/GUIA%20ALBERGUES%20FINAL%2019-11-2019

Comisión Nacional de Prevención y Atención de Emergencias. Ley N°8488 "Ley Nacional de Emergencias y Prevención del Riesgo". ucr.ac.cr. 10/2005. 03 de diciembre de 2020. https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2015/LEY-8488.pdf

IBFAN Internacional. Lactancia Materna en Situaciones de Emergencia. Ibfan-alc.org. 08 de diciembre de 2020. http://www.ibfan-alc.org/nuestro_trabajo/archivo/emergencias/lactancia_emergencia.htm#:~:text=En%20emergencias%20y%20situaciones%20de,malnutrici%C3%B3n%2C%20enfermedades%20y%20muertes%20infantiles

Ministerio de Salud de Costa Rica. Ley N◦7430 "Fomento de Lactancia Materna". ministeriodesalud.go.cr. 21 de octubre de 1994. 07 de diciembre de 2020. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/lactancia/legislacion/CLM_ley_7430_fomento_lactancia_materna.pdf

Ministerio de Salud de Costa Rica. Política Pública de Lactancia Materna. ministeriodesalud.go.cr. Julio 2009. 03 de diciembre de 2020. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/lactancia/politica/CLM_pol%C3%ADtica_Publica_lactancia_materna.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Lactancia materna en emergencias: ¡Salva vidas!. ministeriodesalud.go.cr. Julio 2012.09 de diciembre de 2020. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/lactancia/articulos/2019/CLM_lactancia_materna_emergencias.pdf

Organización Mundial de la Salud. La lactancia materna: una respuesta vital en emergencias. ¿Están ustedes preparados? who.int.2009. 08 de diciembre de 2020. https://www.who.int/mediacentre/news/statements/2009/world_breastfeeding_week_20090731/es/

Organización Mundial de la Salud. La OMS y el UNICEF advierten de que los países no están acabando con la comercialización nociva de los sucedáneos de la leche materna. who.int. 27-05-2020.08 de diciembre de 2020. https://www.who.int/es/news/item/27-05-2020-countries-failing-to-stop-harmful-marketing-of-breast-milk-substitutes-warn-who-and-unicef#:~:text=La%20OMS%20y%20la%20UNICEF,los%202%20a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s

UNICEF. Lactancia materna en situaciones de emergencia. humanitarianresponse.info. 2009. 08 de diciembre de 2020. https://www.humanitarianresponse.info/sites/www.humanitarianresponse.info/files/documents/files/unicef_-_lactancia_materna_en_emergencias.pdf

ANEXOS

Anexo 1: Guía para la extracción de leche materna en situaciones de emergencia

INTRODUCCIÓN

Lo ideal es que la madre y su bebé se mantengan siempre juntos, sobre todo en situaciones de emergencia y más aún si se encuentran en un albergue.
Si por alguna circunstancia, la madre debe ausentarse y dejar a su bebé con los familiares o presenta alguna situación como congestión mamaria o sobreproducción de leche materna, lo recomendable sería extraerse la leche materna.
La extracción de leche materna debe realizarla, de manera tranquila, idealmente un lugar privado y seguro.
La extracción de leche materna puede ser de manera manual o de manera mecánica utilizando un sacaleches.
En esta guía explicamos cómo se debe realizar ambos procedimientos de manera sencilla y cómo conservar esa leche ´para su uso posterior.

PREPARATIVOS INICIALES

Higiene: lavado de manos con agua y jabón. No es necesario lavar las areolas y pezones previo a la extracción, el baño diario es suficiente.

Lugar para la extracción: tranquilo, cómodo e idealmente un espacio privado .

Equipo para la extracción: Si va a realizar extracción mecánica, el sacaleches debe estar preparado y limpio.
Para la extracción manual utilice un frasco limpio, de plástico o de vidrio de boca ancha.
Preparación previa y masaje del pecho:
Realice ejercicios de relajación y respiraciones profundas y tranquilas.

Masajear: presionar el pecho con las yemas de los dedos contra la pared del tórax, usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto sin deslizarlos sobre la piel. Comenzar desde la parte de arriba, hacer el movimiento en espiral alrededor del seno hacia la aréola a medida que se masajea. El movimiento es similar al usado en exámenes de senos.

Acariciar o peinar el área del pecho desde arriba hacia el pezón, usando las yemas de los dedos mediante un contacto ligero de cosquilleo. Continuar este movimiento desde la periferia hacía el pezón alrededor de todo el pecho.

Sacudir suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante

EXTRACCIÓN MANUAL

Recuerde utilizar un recipiente limpio, de tapa ancha, como este:

EXTRACCIÓN MECÁNICA

Debe iniciar con lo indicado en el apartado de preparativos iniciales y luego:

Colocar la copa de tamaño adecuado sobre el pecho (talla S,M y L).
Comenzar usando tracciones cortas y rápidas, imitando la “llamada a la leche” del bebé. • Cuando se observe algo de leche realizar aspiraciones largas y uniformes evitando la tentación de usar demasiada aspiración y producir dolor.
Si el extractor de leche tiene regulador de intensidad, empezar por el nivel más bajo e incrementar hasta que la leche fluya libremente y la madre se sienta cómoda.
Utilizar el sacaleches 5 -7 minutos en cada pecho (previo masaje) o hasta que el chorro o las gotas sean más lentas.
Cambiar de pecho y repetir 2-3 veces.

ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA

Recipientes a utilizar:

Los ideales son los de vidrio o de plástico duro aptos (libres de bisfenol A.)
Los recipientes deben ser lavados previo a su uso con agua y jabón. Deben estar secos.
Si se utilizan bolsas de plástico limpias como "apretados", se recomienda, usar doble bolsa.Llenar solo 2/3 partes del recipiente (la leche se expande al congelarse).

Cantidad de leche a almacenar:

Conviene almacenar la leche en porciones pequeñas (entre 30 y 100 ml, según el volumen dela toma del bebé) para minimizar sus pérdidas.
Se puede juntar, en un solo recipiente la leche de varias extracciones

pequeñas de un mismodía, si se va a consumir ese mismo día. Esta debe estar refrigerada. Si no se va a consumir ese día, se recomienda congelarla.

Importante
Recuerde que a cada recipiente o bolsa que almacene leche materna, se le debe colocar una etiqueta con la siguiente información: el nombre del niño o niña y la fecha de la extracción.

¿Cómo descongelar la leche?
Debe descongelar primero la leche más antigua.
Si está congelada, pasarla a refrigeración el día anterior.
Si se descongela a temperatura ambiente: uso en las siguientes 4h desde su descongelación. Para hacerlo más rápido: bajo el tubo del agua, o mediante inmersión del recipiente en agua tibia.
Nunca se debe descongelar en microondas ni en agua hirviendo. Una vez descongelada no puede volver a congelarse.