

## ESPACIO AMIGO DE LA LACTANCIA

El final de la Licencia por Maternidad no tiene por qué – ¡no debería! – marcar el final de la lactancia materna.

-En Argentina desde el año 2013 se cuenta con la **Ley 26873 Agosto 2013- Lactancia Materna Promoción y Concientización Pública Reglamentación Ley 26873 -- Decreto 22-Enero/2015**

-Artículo 1º — Objeto.

La presente ley tiene por objeto la promoción y la concientización pública acerca de la importancia de la lactancia materna y de las prácticas óptimas de nutrición segura para lactantes y niños de hasta dos (2) años.

-Artículo 4º — Determinación de los objetivos. En el marco de la promoción y la concientización pública de la lactancia materna son objetivos de la presente ley:

s) Promover la normativa necesaria para la protección de la madre trabajadora en período de lactancia;

t) En materia laboral en el período de lactancia se promueve la creación de lactarios en los lugares de trabajo.»

### **Ley 8722 09/2014 Poder Legislativo de la Provincia de Mendoza**

Artículo 1º- Adhiérase la Provincia de Mendoza a la Ley Nacional N° 26.873, la cual tiene por objeto la promoción y la concientización pública acerca de la importancia de la lactancia materna y de las prácticas óptimas de nutrición segura para lactantes y niños de hasta dos años.

Sumando iniciativas al cumplimiento de las leyes mencionadas, en relación a la mujer trabajadora y lactancia materna, desde el año 2014 la Dirección de Maternidad e Infancia-Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes- Mendoza busca apoyar y acompañar a estas mujeres mediante la iniciativa de la creación de Espacios Amigos de la Lactancia (EAL) en los lugares de trabajo, estudio y guarderías/ jardines maternos.

-- Las mujeres que han elegido amamantar a sus niños y encuentran que pueden continuar haciéndolo después de haber vuelto al trabajo **experimentan una profunda sensación de bienestar y tranquilidad, como también gratitud hacia aquellos, que las apoyan y comprenden en esta etapa tan importante de sus vidas.**

## --Como apoyar y comprender en esta etapa tan importante de sus vidas

### Se puede:

- Permitir que la mamá (Personal docente y No docente) reciba a su hijo en el trabajo para amamantarlo directamente.
- Permitir que la mamá (cuyo hijo/a concurre a la institución) pueda amamantar
- Ofrecer a la mamá, dentro del lugar de trabajo, un espacio para que extraiga y conserve su leche durante la jornada laboral, al cabo de la cual puede llevarla a su hogar.
- Recepcionar y guardar en la heladera la leche mamá para ser administrada a su propio hijo/a durante su estadía en la guardería.

### **Beneficios de estas alternativas**

--**La mamá** evita el malestar por los pechos congestionados de leche, al mismo tiempo que la extracción diaria estimula y **garantiza la producción de suficiente leche** para **sostener la lactancia en el tiempo.**

--**Su hijo/a recibe: un alimento irremplazable**, la leche de mamá, que es el único alimento diseñado especialmente para el bebé.

La leche de vaca fue destinada por la naturaleza para alimentar una especie diferente de la humana, cuyas necesidades biológicas son muy diferentes de las del niño.

La leche humana es un tejido vivo, que no sólo provee al niño exactamente los nutrientes que necesita, sino que le confiere inmunidad contra las enfermedades más comunes en esa etapa de la vida.

## **ESPACO AMIGO DE LA LACTANCIA (EAL)**

**Qué necesito para este EAL?**

**Un lugar limpio con privacidad dotado de la comodidad necesaria para que las mamás puedan: amamantar y/o extraer y conservar su leche a la temperatura adecuada (refrigeradas) hasta su horario de salida laboral**

--Si no incluye un lavamanos, este espacio debe estar, al menos, cerca de un lugar donde la madre pueda lavarse las manos con agua y jabón.--

Cuando las instituciones no puedan garantizar un espacio permanente, pueden optar **por espacio temporal** que sirva a los fines de garantizar a la mamá poder amamantar o realizar la extracción de leche en condiciones higiénicas y de privacidad.

Este tipo de espacio pueden ser oficinas, salas de reuniones u otros sectores de la institución que puedan ser cedidos en horarios acordados, para que la madre realice la extracción o pueda amamantar.

----El baño **nunca** es una buena opción----

### **---Se deben ofrecer comodidades mínimas**

- Silla
- Un perchero
- Pequeña mesa
- Toallas de papel
- Alcohol en gel
- Folletería

**--Es importante tener acceso a una heladera para la conservación de la leche extraída.**

## **-- Extracción y conservación de la leche materna**

### **Recomendaciones**

#### **-- Extracción**

- Elegir un lugar limpio y acogedor.
- Recoger el pelo.
- Lavar las manos con agua y jabón antes de cada extracción. Secar con toalla limpia o descartable
- Evitar conversar durante la extracción o utilizar un barbijo o pañuelo, cubriendo la nariz y la boca .

#### **-- Conservación de la leche extraída**

---Disponer de un envase limpio y estéril, de vidrio o plástico y apto para alimento que se pueda tapar para guardar la leche. (ver punto envases)

--Rotular el envase/recipiente.

--Guardar en el envase sólo la cantidad de leche que consumirá el bebé en una toma.

--Para congelar la leche, deje espacio en el envase para que se expanda.

**--Colocar el frasco con la leche extraída en la heladera o congelador / freezer.**

**Tiempo de conservación:**

- En la heladera durante 48-72 horas (no en la puerta)
- En el congelador (heladera de 1 puerta) durante 15 días
- En el freezer (heladera de dos puertas) durante 1 mes
- En el freezer a -20°C (frío profundo) durante 3 meses

Se debe evitar conservar a temperatura ambiente la leche extraída. De ser necesario: buscar un lugar fresco (no más de 25°C) preferentemente dentro de un envase de telgopor o bolsa térmica y no más de 3 horas.

**--Transportar**

- La leche humana extraída debe ser transportada en cadena de frío como todo alimento o producto lácteo.
- Envase de traslado : envase telgopor, bolsa térmica o heladera portátil (chica) con gel refrigerante o hielo reciclable

**--Descongelar**

- Cambiar del freezer/congelador a la heladera la noche anterior. Si se necesita leche en forma inmediata, colocar el frasco de leche congelada en un recipiente con agua tibia, nunca caliente.
- No utilizar el microondas para descongelar
- Una vez descongelada debe ser utilizada dentro de las 24 hs.

**--Entibiar la leche no se calienta, se entibia a temperatura corporal (no más 37°)**

-Entibiar la leche antes de dársela al niño. Para leche ello, colocar el frasco en un recipiente con agua caliente (sin fuego.) y agitar suavemente el frasco.

-Entibiar sólo la cantidad de leche que se utilizará en una toma.

-NO guardar la leche una vez que se entibia.

-Evitar el uso de microondas.

### **--Limpieza y esterilización de los recipientes**

1- Lavar con agua y jabón o detergente preferiblemente neutro y un cepillo y enjuagar muy bien.

2- Proceder a la esterilización en casa (en cocina o microondas):

- Colocar una olla con agua, cuando larga el hervor introducir
- los recipientes junto con sus tapas.
- Bajar la intensidad del fuego y dejar 10 minutos.
- Apagar el fuego y dejar enfriar.
- Dejar secar sobre papel y guardar.

### **Recipientes aptos para la leche humana**

Todos los envases estarán elaborados con materiales que impidan la migración de partículas plásticas o químicas a la leche tanto a bajas (-18°) como a altas temperaturas (62.5°). Podrán ser descartables o reutilizables.

Serán resistentes a rangos térmicos que soporten el congelamiento, descongelamiento y la esterilización. Los envases utilizados para el almacenamiento de la LH poseerán una tapa ciega y de plástico para evitar derrames o contaminación con sustancias externas y aberturas amplias para facilitar la recolección y el trasvaso.

## Recipientes aptos

a- De plástico apto para alimento, con el número 2, 4 o 5 que figura encerrado en un triángulo en el envase y tapa

b- De vidrio con tapa de plástico apto para alimento con el número 2, 4 o 5 que figura encerrado en un triángulo en la tapa

## Tapas aptas

- De plástico apto para alimento, con el número 2, 4 o 5 que figura encerrado en un triángulo en la tapa

### Plásticos: aptos para recipientes y tapas



-HDPE o PEAD (polietileno de alta densidad): APTO PE-LD BPA libre de Bisfenol A



-LDPE o PEBD (polietileno de baja densidad): APTO HDPE BPA libre de Bisfenol A



-PP (Polipropileno): APTO PP BPA libre de Bisfenol A

## Tapas y Recipientes no aptos

---**La tapa metálica**, implica un pasaje a la leche de “olor metálico”, lo cual produce un rechazo de parte del bebé. Ocupan resinas de PVC como sellante de la tapa, por lo cual no se puede reciclar ni está aceptado para el contacto con la leche humana.

--**Colectores de orina/muestras estériles** Si bien son de polipropileno, el mismo no ha sido fabricado para contener alimentos.

