



2018

Normas de Sala de Lactancia Materna

En los lugares de trabajo



Ministerio de Salud de Panamá.

Con la Cooperación
Técnica de

INCAP-OPS/OMS.
Primera Edición.2018

AUTORIDADES

Dr. Miguel Mayo De Bello.
Ministro de Salud

Dr. Erick Ulloa
Vice-Ministro de Salud

Dra. Itza Barahona de Mosca
Directora General de Salud Pública.

Dra. Felicia Tulloch
Sub- directora General de Salud a la Población

Dra. Ilka Tejada de Urriola
Jefe del Departamento de Salud a la Población.

Dr. Max Ramírez
Coordinador Nacional de Salud Integral de Niñez y Adolescencia

PARTICIPANTES EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN Y VALIDACIÓN DEL DOCUMENTO

EQUIPO TÉCNICO COORDINADOR

Dr. Max Ramírez
Licda. Amarelis Quintero
Dra. Mitzila Rosas
Dra. Adriana Chung
Licda. Dora Polanco
Licda. Julia de Domínguez

Programa Nacional de Niñez y Adolescencia
Programa Nacional de Niñez y Adolescencia
Ministerio de Salud/CONFOLACMA
Programa Nacional de Niñez y Adolescencia
Programa Nacional de Niñez y Adolescencia
Programa Nacional de Niñez y Adolescencia

ASISTENCIA TÉCNICA

Dra. Esther Toala.
Licda. Martha Zepeda
Licda. Nini Lozano
Dra. Natividad Caballero
Dra. Dilia Gaona
Dra. Ana Baso
Licda. Natividad Mendoza
Dra. Cecilia Biendicho
Licda. Maritza Nieto
Dr. Carlos Gálvez
Licda. Yeny Carrasco

Sociedad Panameña de Pediatría /CONFOLACMA
Asociación Nacional de Enfermeras/CONFOLACMA
Asociación Nacional de Enfermeras/CONFOLACMA
Hospital San Miguel Arcángel
Hospital San Miguel Arcángel
SPOG/CONFOLACMA
Programa Materno Infantil –CSS/CONFOLACMA
Hospital San Miguel Arcángel
Programa de Salud Sexual y Reproductiva. MINSA
Jefe Departamento de Hospitales. MINSA
Departamento de Nutrición. DPSS. MINSA

REVISIÓN LEGAL

Licda. Geneve Epally
Licda. Liza Lay

Asesoría Legal/ DIGESA. MINSA
Asesoría Legal/ DIGESA. MINSA

COOPERACIÓN TÉCNICA

Licda. Ana Atencio de Espinosa

Consultora INCAP-OPS/OMS

PARTICIPANTES DE LA REVISIÓN FINAL

PARTICIPANTES

Dra. Margarita Villarreal

Dra. Lilibeth Ureña

Licda. Maritza Nieto de De Gracia

Dra. Mitzila Rosas

Licda. Melva Molinar

Licda. Libia Jiménez

Licda. Amarelis Quintero

Licda. Arelis Aguilar Nutricionista.

Licda. Dora Polanco

Licda. Julia de Domínguez

Licda. Kathia Barrera

LUGAR DE TRABAJO

Coordinadora Regional Programa de Niñez. Colón.

Coordinadora Regional Programa de Niñez. San Miguelito.

Coordinadora Nacional de Enfermería. Programa de Salud Sexual y Reproductiva. MINSA - Sede.

Coordinadora Regional Programa de Niñez. Panamá Metro.

Coordinadora Regional. Programa de Niñez. Colón.

Coordinadora Regional. Programa de Niñez. Panamá Metro.

Coordinadora Nacional de Enfermería. Programa de Niñez. MINSA- Sede.

Dirección de Promoción de la Salud. MINSA - Sede.

Trabajadora Social. MINSA - Sede

Coordinadora Nacional de Enfermería. Programa de Salud Escolar y Adolescencia. MINSA- Sede.

Ministerio de Trabajo.

MINISTERIO DE SALUD
RESOLUCIÓN N° 129
(De 26 de Febrero de 2018)

“Que dicta las Normas Técnicas y Administrativas para la adecuación, organización y funcionamiento de las Salas de Lactancia Materna en el Ambiente Laboral.”

EL MINISTRO DE SALUD

En uso de sus facultades constitucionales y legales,

CONSIDERANDO:

Que es función del Estado velar por la salud de la población, entendida ésta como el completo bienestar físico, mental y social; y el individuo, como parte de la comunidad, tiene el derecho a la promoción, protección, conservación, restitución y rehabilitación de la salud y la obligación de conservarla.

Que de igual forma, le corresponde al Estado proteger la salud de la madre, del niño y del adolescente, garantizando una atención integral durante el proceso de gestación, lactancia, crecimiento y desarrollo de la Niñez.

Que la Ley 15 del 6 de noviembre de 1990, Por el cual se aprueba la Convención sobre los Derechos del Niño, aprobado por la Asamblea General de las Naciones Unidas, el 20 de noviembre de 1989, establece que los Estados Partes, los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, deben conocer los principios básicos de la salud y nutrición, ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental.

Que la Ley 50 del 23 de noviembre de 1995, Por la cual se protege y fomenta la Lactancia Materna, indica que toda madre trabajadora, en entidad pública o privada, dispondrá de las facilidades necesarias para extraerse la leche materna y conservarla, en lugar adecuado, hasta el final de su jornada de trabajo. Esta disposición será aplicable durante los primeros 6 meses de vida del lactante.

Que el Decreto Ejecutivo 1457 del 30 de octubre de 2012, Que reglamenta la Ley 50 del 23 de noviembre de 1995, establece los requisitos mínimos que debe disponer un espacio adecuado para la extracción y conservación de la leche materna o, si fuera posible para la madre, para amamantar a su hija o hijo de hasta seis (6) meses de edad.

Que en atención a todo lo antes señalado y en función de poder priorizar la lactancia materna como norma biológica de alimentación del niño o niña hasta los seis (6) meses de edad, deben tomarse las medidas técnicas y administrativas que permitan el cumplimiento de los compromisos nacionales e internacionales y la aplicabilidad de los derechos del niño o niña y madre trabajadora.

Que en consecuencia,

RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: Aprobar las Normas Técnicas y Administrativas para la adecuación, organización y funcionamiento de las Salas de Lactancia Materna, en los lugares de trabajo que se reproducen en el Anexo 1 y que forman parte de la presente Resolución.

ARTÍCULO SEGUNDO: Establecer que las Normas Técnicas y Administrativas de las Salas de Lactancia Materna en los ambientes laborales, estarán sujetas a un proceso de revisión y actualización cada cinco (5) años bajo la responsabilidad de la Dirección General de Salud Pública, a través del Programa de Niñez y Adolescencia.

ARTÍCULO TERCERO: Instruir a las instituciones y empresas empleadoras, públicas y privadas en la República de Panamá, la obligatoriedad de la aplicación de las normas aprobadas en la presente Resolución.

ARTÍCULO CUARTO: Señalar que el contenido de estas normas va en armonía con las normas del Programa Nacional de Niñez y otras normativa relacionada vigente. En caso de entrar en conflicto con alguna norma vigente o que se implemente en el futuro, la Dirección General de Salud Pública emitirá de manera oportuna los criterios técnicos para la resolución de dicha discrepancia que se pueda suscitar.

ARTÍCULO QUINTO: Advertir que las instituciones y empresas empleadoras públicas y privadas tendrán seis (6) meses a partir de la promulgación de la presente Resolución para completar los procesos de adecuación de los espacios y la puesta en práctica de estas normas.

ARTÍCULO SEXTO: La presente Resolución empezará a regir el día siguiente a partir de su promulgación.

COMUNÍQUESE Y CÚMPLASE.



DR. MIGUEL MAYO DI BELLO
Ministro de Salud.

ANEXO 1

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	1
INTRODUCCIÓN	2
I. ANTECEDENTES	3
1.1. Antecedentes Internacionales en relación a Salas de Lactancia	3
1.2. Antecedente Nacional	4
II. JUSTIFICACIÓN	5
III. MARCO NORMATIVO	7
3.1. Marco Normativo Internacional	7
3.2. Marco Normativo Nacional	7
IV. PROPÓSITO	9
V. OBJETIVOS	9
5.1. Objetivo General	10
5.2. Objetivos específicos:	10
VI. ÁMBITO DE APLICACIÓN	10
VII. DISPOSICIONES GENERALES	10
7.1. Adecuación e implementación de las Salas de Lactancia Materna	10
7.2. Definición	10
7.3. Lineamientos para la implementación de una Sala de Lactancia en el entorno laboral.....	10
VIII. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS	12
8.1. Características de la sala de lactancia	12
8.2. Equipamiento y mobiliario de la Sala de lactancia	13
8.3. Actividades técnicas de extracción, conservación y transporte de la leche materna.....	13
8.4. Actividades de promoción, información y educación sobre la lactancia materna.	15

IX. RESPONSABILIDADES DE LA USUARIA	15
X. HORARIO DE FUNCIONAMIENTO DE LA SALA DE LACTANCIA MATERNA EN EL AMBIENTE LABORAL	16
XI. RESPONSABILIDAD DE LA EMPRESA Y/O INSTITUCIÓN	17
XII. DISPOSICIONES FINALES	18
CITAS	19
BIBLIOGRAFÍA	20
ANEXO 2	22
2.1 GLOSARIO	23
2.2 LAVADO DE MANOS	25
2.3 EXTRACCIÓN DE LA LECHE HUMANA	26
2.4 ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE HUMANA.	28
2.5 TRANSPORTE DE LA LECHE EXTRAIDA AL HOGAR	29
2.6 SALA DE LACTANCIA MATERNA, EN EL AMBIENTE LABORAL.	31
2.7 CONTROL DE LA TEMPERATURA DE LA REFRIGERADORA	32
2.8 REGISTRO DE USUARIAS Y VOLUMEN DE LECHE EXTRAÍDA	33

PRESENTACIÓN

La OMS, la UNICEF y otras organizaciones de salud han recomendado la lactancia materna exclusiva hasta los seis (6) meses de vida y su prolongación hasta los dos años o más, con una alimentación complementaria adecuada. Ha sido comprobado científicamente el beneficio que ofrece no solo a la niñez, sino a las madres, a la sociedad y al medio ambiente.

Podemos mencionar entre los beneficios de la leche materna: economía para la mayoría de las familias, es gratuita, saludable y protege contra las infecciones, reduciendo los índices de morbilidad y mortalidad del lactante y niños pequeños, también cuida de la salud de las madres, pues los estudios demuestran que las madres que amamantan tienen menos riesgos de cáncer de ovario, de mama y otros.

La lactancia materna desarrolla vínculos emocionales entre la madre y el niño sentando las bases para el desarrollo de la seguridad y confianza en sí mismo.

Los ámbitos laborales que fortalecen la lactancia materna también se favorecen al generar mayor productividad y menor ausentismo por parte de la madre trabajadora. Se protege el ambiente al disminuir la contaminación con la reducción del uso de productos no biodegradables. La sociedad se beneficia porque el acto de amamantar reduce el hambre y la desnutrición infantil.

La lactancia materna es un derecho fundamental y la primera medida de seguridad alimentaria, por lo cual, se presenta la Norma de Salas de Lactancia Materna, en los lugares laborales de empresas e instituciones públicas y privadas, para favorecer la práctica de la lactancia materna en el país.

DR. MIGUEL MAYO DI BELLO
Ministro de Salud.

INTRODUCCIÓN

Existen evidencias científicas sobre los beneficios de la Lactancia Materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, y continuada por dos años o más con una alimentación complementaria adecuada, ofreciendo ventajas para madres, recién nacidos, familias, sociedad y medio ambiente, convirtiéndose en un objetivo de salud pública y una de las principales intervenciones para cumplir con las políticas de salud a nivel mundial.

A través de los componentes de la leche humana, la madre protege al bebé contra enfermedades infecciosas, alergias, diabetes, sobrepeso, obesidad entre otras, además de favorecer su desarrollo cognitivo, emocional y crecimiento físico.

El proceso de amamantar fortalece el vínculo emocional entre la madre y el hijo. La madre se beneficia con una recuperación post parto más rápida, previene hemorragias, además disminuye la aparición de depresión post parto. A largo plazo disminuye la incidencia de cáncer de mama, ovario, útero y protege contra la osteoporosis, entre otros.

La leche materna incide de forma positiva en la economía familiar, no sólo porque es gratuita, sino que además los niños se enferman menos, se reducen los gastos de atención médica y las repercusiones económicas producto del ausentismo laboral de los padres.

En Panamá, a través del Órgano Ejecutivo, se impulsa la creación y adecuación de ambientes de trabajo saludables y amigables, en las unidades de atención de salud y lugares de trabajo, estrategia que busca favorecer la lactancia materna como norma biológica de alimentación en la primera infancia. Este servicio de atención enfatiza el acompañamiento de las madres, padres y familia en el cuidado del niño desde su nacimiento, mediante acciones de promoción, educación e información.

El Ministerio de Salud, como ente rector, dicta las normas que reglamentan el funcionamiento en todo el territorio nacional de las Salas de Lactancia Materna, tanto en entidades públicas como privadas.

I. ANTECEDENTES

1.1. Antecedentes Internacionales en relación a Salas de Lactancia.

La mujer actual, no sólo desempeña funciones relacionadas con la crianza de los hijos y el manejo del hogar, hoy constituye una fuerza activa y ascendente en todos los campos de la actividad económica.

La 43^a Asamblea Mundial de la Salud 1990, en la resolución WHA 43.3 Protección, fomento y apoyo de la lactancia materna, insta a los Estados Miembros a: Proteger y fomentar la lactancia natural, promover la lactancia prestando atención a las necesidades nutricionales de las madres, atender la declaración conjunta OMS-UNICEF y pide al Director General: Adoptar y difundir las medidas nacionales para mejorar la nutrición del lactante y niño pequeño.

La 45^a. Asamblea Mundial de la Salud 1992, en su resolución WHA 45.34. Nutrición del lactante y del niño pequeño y estado de aplicación del Código Internacional de Comercialización (CIC), insta a los Estados Miembros a: Adoptar la Declaración de Innocenti, apoyar los hospitales amigos y pide al Director General: Fortalecer la red de la OMS en apoyo a actividades nacionales y adaptar pautas sobre nutrición de lactantes y alimentación complementaria.

La 54^a Asamblea Mundial de la Salud, 2001, en la resolución WHA 54.2 Nutrición del lactante y del niño pequeño, insta a los gobiernos a: Aplicar la Convención de los Derechos del Niño y la Convención de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), proteger, promover y apoyar la lactancia materna exclusiva durante 6 meses como recomendación de salud pública mundial y continuarla más allá de los 2 años y apoyar la iniciativa Hospitales Amigos.

La 55^a Asamblea Mundial de la Salud, 2002, recomendó como estrategia de salud pública mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño, practicar una lactancia materna óptima exclusiva durante los primeros seis meses, y con alimentación complementaria adecuada y saludable hasta los dos años o más, encaminada a reducir la morbilidad y mortalidad infantil por causas evitables y a disminuir el riesgo de las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación en la edad adulta.

La Organización Mundial de la Salud en el año 2007, declara el Pacto Mundial sobre la Salud de los Trabajadores y el Plan de Acción Mundial sobre la Salud de los Trabajadores.

Y define el Ambiente de Trabajo Saludable: como aquel en que los trabajadores y el personal superior colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones establecidas sobre la base de las necesidades previamente determinadas:

- temas de salud y la seguridad en el entorno físico de trabajo;
- temas de la salud, la seguridad y bienestar en el entorno psicosocial de trabajo con inclusión de la organización del trabajo y la cultura laboral;
- recursos de salud personal en el lugar de trabajo, y
- maneras de participar en la comunidad para mejorar la salud de los trabajadores, sus familias y otros miembros de la comunidad.

1.2. Antecedente Nacional

En 1980, nace el Proyecto Nacional de Promoción de la Lactancia Materna en Panamá (PROLACMA) con la participación del Ministerio de Salud, Caja del Seguro Social, Ministerio de Trabajo.

En 1984, se inició la ejecución del proyecto que incluía cinco componentes principales:

- Capacitación del personal.
- Divulgación masiva por medios de comunicación.
- Creación de Bancos de Leche en seis hospitales del país (Veraguas, Colón, Aguadulce, Chiriquí, El Complejo Hospitalario de la Caja del Seguro Social, Hospital del Niño)
- Capacitación de madres trabajadoras
- Centro de Información.

Desde 1993, se desarrolla la Iniciativa Hospital Amigo de los Niños, la cual impulsa nuevas acciones para la recuperación de la práctica de la lactancia materna.

En 1995 se aprueba la Ley 50, “Por la cual se protege y fomenta la lactancia materna”.

Mediante esta ley se establecen las disposiciones necesarias para la extracción de la leche materna en los lugares de trabajo y se crea la Comisión Nacional para el Fomento de la Lactancia Materna (CONFOLACMA).

II. JUSTIFICACIÓN

Los estudios evidencian que la lactancia materna mejora la supervivencia infantil, al disminuir la morbilidad y la mortalidad; aporta grandes beneficios físicos y cognitivos a los niños y contribuye a reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas no transmisibles.

El acceso a la lactancia materna y la adecuada nutrición es un derecho humano fundamental y la primera medida de seguridad alimentaria, lo que implica que los niños y las niñas deben tener acceso a los alimentos y adecuada nutrición desde que nacen para asegurarles un sano desarrollo. Esto se logra con la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida y continuada con introducción de alimentos complementarios hasta los dos años y más.

Las madres trabajadoras, tienen derecho a amamantar. Con el acto de amamantar se satisface el ejercicio del derecho a la alimentación del niño y la niña con todos los beneficios que para él o ella representan.

La iniciativa de las salas de lactancia materna en el ambiente laboral tiene como finalidad, asegurar los derechos de la mujer que trabaja fuera del hogar como son: la lactancia materna, mantener la producción láctea y el tomar decisiones informadas libres de presiones comerciales y evitar que el reintegro laboral se convierta en un impedimento para la continuación de la lactancia con la subsecuente disminución de las tasas de amamantamiento en nuestro país.

La práctica de la lactancia materna trae para las empresas e instituciones muchos beneficios:

- Mejora sustancialmente la salud de las madres y su hijo, reduciendo hasta un 35% la ocurrencia de enfermedades en el primer año de vida.¹
- Reduce el ausentismo laboral, lo que se traduce en un 30-70% menos de ausencia de las trabajadoras.²
- Reduce el costo a la atención a la salud.
- Reduce el número de permisos, para asistir a la consulta médica ya sea para la trabajadora o para su hijo.
- Disminuye la rotación o pérdida de personal calificado a causa de las licencias por incapacidad, lo cual constituye un ahorro en reclutamiento y capacitación de nuevo personal, además del tiempo necesario para su rendimiento óptimo.

Satisfacción laboral

- Mejora el estado emocional general de la trabajadora durante la jornada y en su vida personal.³
- Mayor fidelidad y sentido de pertenencia de las trabajadoras a la empresa al brindarles facilidades para continuar alimentando a su hija o hijo.
- Aumenta el rendimiento de la trabajadora durante la jornada laboral al sentirse motivada para desempeñar sus actividades.⁴
- Fortalece la imagen de la empresa.
- Favorece la reincorporación al trabajo al término de la licencia por gravidez.
- Facilita la combinación de la responsabilidad materna con su empleo a largo plazo.
- Reduce la tasa de renuncia.

Imagen de la empresa

- Posiciona a la empresa como una empresa socialmente responsable (Responsabilidad Social)
- Mejora la imagen pública del empleador porque se ocupa del bienestar de las mujeres trabajadoras, sus familias, y hace que la empresa sea más atractiva para potenciales trabajadoras.
- Crea un diferenciador positivo para las mujeres que son clientes de sus negocios.

Recuperación de la inversión

- Retorno de 3 dólares por cada dólar invertido, por la empresa en crear un entorno de apoyo para las madres que amamantan.⁵

El Estado, consciente de la necesidad de promover la Lactancia Materna, acoge e implementa iniciativas innovadoras y de probada eficacia tanto en las instituciones gubernamentales como en las instituciones no gubernamentales, en empresas y comunidades. Entre esas iniciativas tenemos las Salas de Lactancia, Lactarios Hospitalarios, Banco de Leche Humana Pasteurizada, Centros de Promoción y Recolección de Leche Humana y Grupos de Apoyo para las madres lactantes. Para ello establece políticas sobre la lactancia materna contenidas en leyes, reglamentaciones, programas, planes, normas de atención contempladas en el Plan de Primera Infancia, Niñez y Adolescencia 2016 -2025 y en la Política Nacional de Salud 2016 -2025.

Es así como el Ministerio de Salud, en su función de regente de la salud y garante del bienestar y la salud de los lactantes pequeños, dicta las normas técnicas y administrativas para la adecuación, organización y funcionamiento de las salas de lactancia materna, en el ambiente laboral.

III. MARCO NORMATIVO

Normas nacionales e internacionales, así como las políticas públicas que abogan por los derechos de la primera infancia, resaltan la importancia de establecer en el trabajo un espacio amigable para la lactancia materna.

3.1. Marco Normativo Internacional

- Convención de los Derechos de la Niñez, aprobada en la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas: Resolución 44/25 del 20 de noviembre de 1989, en el numeral e, del artículo 24, “establece que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, deben conocer los principios básicos de la salud y nutrición de los niños, ventajas de la lactancia materna, la higiene y el saneamiento ambiental”...
- Asamblea Mundial de la Salud. Resolución WHA. 34.22. 1981. Aprueba el Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna, del cual Panamá es signatario.
- La Estrategia Mundial del Lactante y del Niño Pequeño de la Organización Mundial de la Salud, 2002: Resolución 55/15, recomienda “Ayudar a las mujeres que tienen un empleo remunerado, para que sigan amamantando a sus hijos facilitándoles unas condiciones mínimas, por ejemplo, en el lugar de trabajo adecuar instalaciones para extraer y almacenar la leche materna y tiempo para el amamantamiento”.

3.2. Marco Normativo Nacional

En Panamá la maternidad, la lactancia y los derechos de la mujer trabajadora están protegidos por:

Constitución Política de la República de Panamá

- Artículo 72, la mujer que está en estado de gravidez no podrá ser separada de su empleo público o particular. Artículo 110, numeral 3, estipula que corresponde primordialmente al Estado proteger la salud de la madre, del niño y del adolescente garantizando una atención integral durante el proceso de gestación, lactancia, crecimiento y desarrollo en la niñez y la adolescencia.

El Código Sanitario.

- Artículo 156. “Corresponde al Departamento Nacional de Salud Pública en lo referente a la Protección materna e infantil, en el numeral 9; fiscalizar el cumplimiento de las disposiciones: acápite b, toda obrera o empleada, pública o particular, tendrá facilidades para el amamantamiento de su hijo, y las instituciones, establecimientos y servicios de importancia dispondrán de cunas u otras instalaciones adecuadas”.

El Código de Trabajo.

- Artículo 114. Derecho a disfrutar de 1 hora diaria para amamantar.

“Toda madre cuando está lactando dispondrá en los lugares donde trabaja un intervalo de 15 minutos cada tres horas, o si lo prefiere la media hora dos veces al día, durante sus labores con el objetivo de alimentar a su hijo”

“El empleador procurará algún medio de descanso dentro de las posibilidades de sus labores y mantendrá suficientes sillas o asientos a disposición de las trabajadoras. El tiempo empleado para tal fin deberá computarse para efecto de la remuneración de la trabajadora como tiempo de trabajo”.

“Todo empleador que ocupe en el local o lugar de trabajo más de 20 mujeres, quedará, obligado a condicionar un local para las mujeres para que alimenten sin peligro a sus hijos. Este acondicionamiento se hará dentro de las posibilidades del empleador”, a juicio y con visto bueno de la Dirección Regional o General de Trabajo.

Código de la Familia.

Ley N° 3 del 17 de mayo del 1994, modificada en la Ley 12 del 25 de julio del 1994 y Ley 4 del 20 de enero de 1995. En el libro segundo de los menores en el capítulo segundo, de los Derechos fundamentales del menor, en el artículo 489, numeral 4 que a la letra dice: “todo menor tiene derecho a recibir lactancia materna, alimentación, atención médica, educación, vestuario y protección de los riesgos o peligros contra su formación psicofísica, social y espiritual”.

Ley 15 del 16 de noviembre de 1990, “Panamá adopta y ratifica la Convención de los Derechos de la Niñez, aprobada en la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas: Resolución 44/25 del 20 de noviembre de 1989”.

Ley 50 de 23 de noviembre de 1995 “Por la cual se protege y fomenta la lactancia materna”. En el capítulo 9, artículo 30 de las Disposiciones finales: Toda madre trabajadora, en entidad pública o privada, dispondrá de las facilidades necesarias para extraerse la leche materna y conservarla, en un lugar adecuado, hasta el final de su jornada de trabajo. Esta disposición será aplicable durante los primeros 6 meses de vida del lactante. En el lugar escogido se distribuirán panfletos sobre la importancia de la lactancia materna”.

Decreto Ejecutivo No. 1457 de 30 de octubre de 2012, que reglamenta la Ley. 50 de 23 de noviembre de 1995.

Artículo 36. De conformidad con lo establecido en el artículo del 30 de la Ley, en los lugares de trabajo, sean aquellos de índole pública o privada, la madre contará con un periodo de una (1) hora de su jornada laboral, para extraerse la leche materna o amamantar a su hijo.

La hora en mención de acuerdo con su empleador, puede ser distribuida de la siguiente manera: Cuatro (4) periodos de quince (15) minutos, dos de treinta (30) minutos o una (1) hora al inicio o al final de la jornada.

Artículo 37. Las mujeres deberán disponer de un espacio adecuado para la extracción y conservación de la leche materna o, si fuera posible para la madre, para amamantar a su hija o hijo de hasta seis (6) meses de edad. Dicho espacio deberá cumplir las siguientes indicaciones:

1. Ser privado
2. Ser confortable tanto para la extracción de leche como para el amamantamiento.
3. Estar adecuadamente aireado e iluminado.
4. Asegurar la higiene que requiere la manipulación de alimentos para un lactante.
5. Poseer un refrigerador con un congelador para uso exclusivo de ese lugar.
6. Poseer instalaciones sanitarias para el lavado y secado de manos.
7. Disponer de material informativo relativo a las bondades de la lactancia materna exclusiva hasta los seis (6) meses de vida, la extracción manual y con bomba, conservación y transporte de la leche humana, así como a las formas de administración de la misma con vaso, taza o cuchara.

IV. PROPÓSITO

Fomento de la cultura del amamantamiento, mediante la creación de espacios físicos adecuados y funcionales en los ambientes laborales públicos y privados, para que la madre trabajadora en periodo de lactancia pueda amamantar y/o extraer su leche, conservarla y transportar de forma segura al hogar.

V. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

Facilitar la alimentación con leche materna a todos los niños, mediante el establecimiento de un espacio amigable para que las madres trabajadoras amamanten a sus hijos y/o puedan extraer, conservar y transportar la leche materna al hogar de manera segura.

5.2. Objetivos específicos:

- Permitir el amamantamiento exclusivo hasta los 6 meses de edad durante la jornada de trabajo de la madre.
- Practicar procedimientos higiénicos de extracción y conservación de la calidad de la leche materna.
- Transportar de manera segura la leche extraída al hogar.
- Disponer de material informativo sobre la importancia de la lactancia materna, alimentación saludable, extracción, conservación, transporte y utilización de la leche humana en su hogar.

VI. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Esta normativa se aplica en todo el territorio nacional, en entidades públicas y privadas, institucionales y empresariales, que cuenten con salas para que las madres puedan alimentar a su hijo y/o extraerse la leche, conservarla y transportarla de manera segura.

VII. DISPOSICIONES GENERALES

7.1. Adecuación e implementación de las Salas de Lactancia Materna

El poder ejecutivo, a través del Ministerio de Salud dicta los lineamientos técnicos para la adecuación, organización y funcionamiento de las salas de lactancia materna, en el entorno laboral.

7.2. Definición

Salas de Lactancia en los lugares laboral.

Es un espacio físico exclusivo con un ambiente amigable que brinde privacidad, comodidad, dentro de una institución pública o privada, para que las madres trabajadoras puedan dar de mamar y/o extraer su leche, conservarla de forma segura hasta el final de su jornada laboral y luego ser transportada al hogar.

7.3. Lineamientos para la implementación de una sala de lactancia en el entorno laboral.

Norma: Para la implementación de una sala de lactancia la institución o empresa debe cumplir seis (6) pasos indispensables:

Paso 1. Disponer de una política de lactancia materna basada en la política nacional del Ministerio de Salud.

Para lograr la sostenibilidad de las salas de lactancia en el entorno laboral, se debe contar con una política escrita, que promueva la corresponsabilidad de las mujeres gestantes, madres en lactancia, familia y comunidad empresarial.

Paso 2. Espacio físico.

Adecuar el espacio físico y dotar de equipo y mobiliario mínimo necesario que permita a la madre lactante y a su bebe sentirse cómodos y con privacidad durante el evento de la lactancia y/o extracción de la leche materna.

Paso 3. Asegurar la extracción, conservación y transporte de la leche materna.

Aplicar las normas técnicas de seguridad que permitan garantizar la conservación de la calidad de la leche materna y minimizar los riesgos durante el proceso de extracción, conservación y transporte hacia el hogar.

Paso 4. Información y educación.

Ofrecer información y educación a madres en lactancia y comunidad empresarial, sobre lactancia materna, alimentación saludable, extracción, conservación, transporte y utilización de la leche humana en su hogar.

Paso 5. Compromiso Formal.

Realizar un compromiso formal, patrono – madre lactante a través de un plan personalizado, en donde se evidencie el tiempo, horario establecido para el ejercicio del derecho que tiene la madre.

Paso 6. Cumplir con el Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna.

Aplicar en el ambiente laboral las disposiciones del Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna, con el fin de defender los derechos de las madres a decidir cómo alimentar a sus hijas/os libre de presiones comerciales acatando las siguientes disposiciones:

- No permitir la publicidad y promoción de sucedáneos de leche materna, alimentos infantiles, biberones, chupones o productos designados en el código, así como afiches, folletos, mobiliarios o decoración con logos de empresas que fabrican o distribuyen los mismos.
- No aceptar muestras gratis o donaciones de fórmulas infantiles y alimentos complementarios de la leche materna, ni biberones, ni chupones o productos designados.
- No recibir gratificaciones, incentivos financieros o materiales de las compañías que producen y comercializan alimentos infantiles, o productos designados en el Código.

- No aceptar la financiación de eventos, actividades educativas o lúdicas por parte de compañías que producen y comercializan fórmulas y/o alimentos infantiles, biberones, chupones.
- El material educativo o informativo alusivo a la alimentación infantil que se utilicen en las Salas Amigas de las Familias Lactante públicas y privadas, deben contar con la aprobación del Ministerio de Salud.

VIII. DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

8.1. Características de la sala de lactancia

Norma: Las salas de lactancia materna debe ser un lugar agradable, cómodo e higiénico, la cual debe reunir los siguientes requisitos:

Estructura física.

Espacio cerrado con puerta y área de: 6 a 10 metros cuadrados, con la finalidad de brindar suficiente espacio para que varias mujeres se vean beneficiadas con el servicio. Con ventilación e iluminación y condiciones higiénicas de acuerdo a normas de seguridad. (Debe responder al número de mujeres en lactancia que la entidad ha calculado para brindar el servicio, partiendo de la experiencia que no todas las madres la usarán de manera simultánea). Debe ser de uso exclusivo para extracción y conservación de leche materna.

Ubicación: debe ser ubicado en un lugar de fácil y rápido acceso a las madres, con mínimo ruido para lograr que la madre se sienta cómoda y relajada; alejada de áreas peligrosas, contaminantes, entre otras.

Ventilación, temperatura e iluminación: Buena ventilación natural o artificial, temperatura agradable y templada. Iluminación amarilla tenue.

Lavamanos: debe contar con lavamanos en el área, con la finalidad de garantizar las condiciones higiénicas y salud en el momento de la extracción de la leche.

Tomacorriente: El área debe contar con tomacorrientes. Uno exclusivo para la nevera y otro a disposición de la madre para extractores saca leche eléctrica si es necesario.

La decoración: debe proyectar un ambiente tranquilo, con imágenes que inspiren a las madres sentimientos de amor, como recordar a su bebe, lo que estimula la bajada de la leche.

Opcional: música ambiental de relajación.

Señalización: Debe ser clara afuera de la sala de lactancia para identificar su ubicación, con los horarios establecidos y promoción de su identidad.

8.2. Equipamiento y mobiliario de la Sala de lactancia.

La sala de lactancia debe contar con:

Sillas con respaldo y brazos: debe ser de fácil limpieza y desinfección.

Mesita auxiliar al lado de la silla: Para colocar los utensilios de ordeño.

Refrigeradora: exclusiva para guardar la leche extraída, que brinde el servicio de congelación y refrigeración.

Reloj de pared: para contabilizar el tiempo que dura el evento (extracción o amamantamiento)

Jabón líquido con dispensador para lavarse las manos.

Secador o Papel toalla.

Recipiente de basura: con pedal, tapa y bolsa colectora.

Libro o cuaderno: para el registro de las madres.

Termómetro para control de cadena de frío: debe contar con un termómetro cuyo rango oscile entre los 2° y 8°C.

Opcional

Mural: donde las mujeres que usan la sala puedan colocar fotos de su bebe para mirarlas al mismo tiempo que extraen su leche para favorecer la “bajada” de la leche.

Nota: Se debe contar con materiales de aseo de uso exclusivo para las salas de lactancia materna.

8.3. Actividades técnicas de extracción, conservación y transporte de la leche materna.

Norma: Se debe ofrecer la oportunidad de alternativas para ejercer el derecho a la madre trabajadora de amamantar y al lactante a recibir la mejor alimentación mediante la leche materna.

- Amamantar en horario de trabajo: se debe mantener la lactancia directa, para ello la persona encargada de cuidar al bebe puede acercarlo al trabajo de la madre para que le dé el pecho o bien la madre puede salir del trabajo para amantarlo en casa o en otro lugar como centros de cuidado infantil. Esta opción dependerá de la cercanía de la madre al bebé.
- Extracción de leche humana: Se debe mantener la lactancia aun cuando no se pueda dar de forma directa, recurriendo a la extracción, conservación en el entorno laboral y transporte de la leche al hogar. Esta opción es importante para garantizar la sostenibilidad de la lactancia.

8.3.1. Extracción de la leche materna.

Norma: La extracción de la leche puede hacerse de forma manual o mecánica, bajo técnicas higiénicas y de seguridad.

Se recomienda que la extracción de la leche materna sea con sus propias manos. De no ser posible este modo, puede utilizar extractor manual o eléctrico de uso personal.

Si la opción es extraer la leche materna para conservarla y transportarla, la madre debe contar con:

- Recipientes de vidrio con tapas de plástico o bolsas para recolectar la leche.
- Termo portátil o nevera pequeña para transportar la leche.
- Pad de hielo congelado.
- Cinta adhesiva para rotular los recipientes con leche.

Procedimiento para la extracción de la leche humana

Antes de realizar el proceso de extracción se debe cumplir con los siguientes pasos:

- Todo el equipo debe estar completamente limpio.
- Cabello recogido
- Retirar anillos, pulseras y relojes.
- Lavarse las manos, hasta los codos incluyendo las uñas con agua y jabón líquido.
- Rotular el recipiente de la leche extraída con el nombre de la madre, fecha y hora.
- Evitar el uso del celular.

(Ver la técnica de extracción y lavado de mano en anexo 2 y 3)

8.3.2. Conservación de la leche humana en el ambiente laboral

Norma: Una vez extraída la leche, se debe refrigerar inmediatamente a una temperatura de 2-4°C por 5 hasta 8 días. La misma debe ser almacenada de acuerdo a las necesidades del niño, en bolsas plásticas gruesas que están diseñadas específicamente para almacenar leche humana, recipientes de vidrio con tapa plástica debidamente esterilizados, envases de plástico que no contengan bisfenol A. Debe contar un termómetro para vigilar la temperatura de la refrigeradora y una hoja para el registro de la temperatura.

8.3.3. Transporte de la leche humana

Norma: La madre lactante deberá mantener la cadena de frío el máximo tiempo posible, para ello es necesario transportar la leche en un termo con pad congelados o hielo.

8.4. Actividades de promoción, información y educación sobre la lactancia materna.

Norma: La institución o empresa puede desarrollar acciones o actividades de promoción, información y educación relativas a la importancia de la lactancia materna en la sala de lactancia previamente coordinada y validada por el Ministerio de Salud.

- Información y Educación

Norma: La sala de lactancia debe ser un espacio educativo para la promoción y el mejoramiento de las prácticas de lactancia materna, mediante la distribución de materiales educativos relativos a la importancia de la lactancia materna, técnicas de extracción, conservación y transporte de la leche extraída, previa validación y autorización de la información por el Ministerio de Salud a través de la Comisión Nacional para el Fomento de la Lactancia Materna (CONFOLACMA). Los mismos deben cumplir con los siguientes aspectos:

1. Indicar claramente: la superioridad de la lactancia materna; como prepararse para la lactancia; que el uso del biberón en el lactante menor de 6 meses podría confundirlo y llevarlos a rechazar el pecho materno; cómo y cuándo iniciar la alimentación complementaria.
2. Contener la información correcta y actualizada y no presentar imágenes o textos que estimulen el uso del biberón, al detrimento de la lactancia natural en lactantes menores de seis meses.
3. Presentarse en idioma español.
4. No referirse a ninguna fórmula adaptada o de seguimiento.

IX. RESPONSABILIDADES DE LA USUARIA

Norma: Toda trabajadora lactante, usuaria del servicio debe continuar la lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida y continuada hasta los 2 años o más. Para ello debe cumplir con las siguientes responsabilidades:

- La madre trabajadora en periodo de lactancia debe manifestar su voluntad de hacer uso responsable de la sala de lactancia ante la gerencia de recursos humanos de la empresa y/o institución.
- La usuaria del servicio debe participar de la elaboración del plan personalizado para el ejercicio del derecho a la lactancia con la gerencia de la institución (establecimiento de horarios de uso del servicio, duración de la lactancia y cumplimiento de obligaciones)

- Firmar compromiso de cumplimiento del plan.
- La usuaria del servicio solicitará la llave del lactario al responsable de la administración del mismo, finalizado el uso del lactario, deberá devolver la llave al responsable de la administración.
- La usuaria del servicio debe llevar un registro de uso de la sala de lactancia, (entrada, hora de salida, volumen de leche extraída en cada ordeño) con la finalidad de crear la cultura de responsabilidad.
- Al finalizar el uso de la sala dejar todo limpio y ordenado.
- Cuidar la infraestructura de la sala de lactancia
- Cuidar los equipos y materiales propios de la sala de lactancia y respetar los de otras usuarias.
- Contar con los utensilios de uso personal, específicos para la extracción, almacenamiento y conservación de la leche extraída.
- Debe volver al puesto de trabajo finalizado el uso del servicio.
- No debe comer ni dormir en el área de extracción.
- Participar en las acciones de promoción, sensibilización, información y educación sobre la lactancia materna que desarrolle la empresa y/o institución.

X. HORARIO DE FUNCIONAMIENTO DE LA SALA DE LACTANCIA MATERNA EN EL AMBIENTE LABORAL

Norma: La sala de lactancia debe estar disponible y accesible en todo momento durante la jornada laboral, para que las trabajadoras en periodo de lactancia, incluyendo a las que tienen limitaciones puedan hacer uso de la misma.

Norma: El horario de amamantamiento y/o extracción de la leche debe establecerse a través de un plan personalizado, elaborado y consensuado patrono – trabajadora, tomando en cuenta la necesidad del lactante, necesidad de vaciamiento del pecho materno, lugar donde se encuentre el niño, y la organización del trabajo de la empresa o institución.

La Organización Mundial de la Salud recomienda que la madre se extraiga la leche cada 3 horas, durante unos quince a veinte minutos cada vez.

Panamá recomienda adoptar un plan personalizado y/o adoptar el siguiente horario para una jornada de 8 horas (tradicional). Ejemplos.

Hora	Actividad
8:00 a.m.9:00	Inicia la jornada laboral
10:00 a:10:30 a.m.	Una pausa reglamentaria para extraerse la leche
12:00 a 1:00 p.m.	Almuerzo
3:00 a 330 p.m.	Una pausa reglamentaria para extraerse la leche
4:00 a 5:00 p.m.	Se retira del trabajo

Nota: La práctica de ingresar una hora tarde o retirarse del trabajo una hora antes no es recomendable para la sostenibilidad de la lactancia.

XI. RESPONSABILIDAD DE LA EMPRESA Y/O INSTITUCIÓN

Norma: La empresa y/o institución empleadora como responsable de la implementación y funcionamiento de las salas de lactancia debe realizar lo siguiente:

- 11.1. Informar al Ministerio de Salud y al Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral la fecha de inicio del acondicionamiento de la Sala de Lactancia, así como su avance. Una vez constituida notificar al Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral dicho acondicionamiento, una vez se cuente con este requisito se procederá solicitar la certificación de Habitación y operación del Ministerio de Salud
- 11.2. Velar que la habilitación de las salas de lactancia cumpla con los estándares establecidos en la presente norma.
- 11.3. Garantizar el funcionamiento permanente del servicio de la sala de lactancia durante el horario laboral.
- 11.4. Designar un responsable dentro del equipo para que asuma las funciones de limpieza, mantenimiento y administración adecuada del servicio.
- 11.5. Facilitar a las usuarias el acceso al lactario durante el periodo de lactancia, establecido en un plan personalizado y consensado con la usuaria.
- 11.6. Elaborar e implementar un plan de promoción y difusión de la disponibilidad de la sala de lactancia y actividades de información y educación sobre lactancia materna.
- 11.7. Llevar un registro permanente de usuarias de la sala de lactancia materna y el volumen de leche ordeñado por día, así como el registro de las mujeres en edad fértil de la empresa y/o institución. Información que debe ser enviada al Ministerio de Salud (Nivel Nacional, Regional y Local) y al Ministerio de Trabajo y Desarrollo Laboral (Dirección General o Regional de Trabajo) semestralmente.

- 11.8. Reportar el avance de la implementación de las salas de lactancia materna al Ministerio de Trabajo y al Ministerio de Salud, y solicitar la certificación de habilitación al Ministerio de Salud.
- 11.9. Brindar las facilidades necesaria y la colaboración para que el equipo multidisciplinario del Ministerio de Salud a través del Programa de Niñez y Adolescencia, realicen visitas de monitoreo para el cumplimiento de los lineamientos técnicos de las Salas de Lactancia Materna.
- 11.10. Permitir que el equipo multisectorial de la Comisión Nacional para el Fomento de la Lactancia Materna, (CONFOLACMA) pueda velar por el cumplimiento de la Ley 50 y el Código de comercialización de Sucedáneo de la leche materna.
- 11.11. Coordinar con el Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo las acciones de promoción de los derechos laborales de las mujeres, así como la promoción de la lactancia materna dentro del ámbito laboral.

XII. DISPOSICIONES FINALES

- 12.1. El Ministerio de Salud certificará la habilitación de las salas de lactancia materna en el ambiente laboral.
- 12.2. El Ministerio de Salud colocará en su página Web los criterios de habilitación de las Salas de Lactancia.
- 12.3. El cumplimiento de la presente normativa es responsabilidad de Ministerio de Salud a través de la autoridad Nacional, Regional y Local.
- 12.4. El Ministerio de Salud en coordinación con el Ministerio de Trabajo llevará acabo la supervisión y monitoreo del funcionamiento de las salas de lactancia.
- 12.5. El Ministerio de Salud a través del Programa de Niñez y Adolescencia, a fin de mantener los contenidos técnicos vigentes a la luz de las investigaciones y evidencias científicas sobre lactancia y alimentación infantil, realizará la revisión y ajustes a la presente normativa cada 5 años y cuando lo considere necesario.
- 12.6. La Comisión Nacional para el Fomento de la Lactancia Materna (CONFOLACMA), velará y evaluará el cumplimiento de esta normativa, analizará la aplicabilidad, emitirá informe y recomendaciones a la autoridad competente.
- 12.7. Las instituciones públicas y privadas, garantizaran el cumplimiento de la presente norma conforme a las leyes establecidas.

CITAS

1. Cohen, Rona, et al (1995) Comparison of Maternal Absenteeism and Infant illness Rates Among Breastfeeding and Formula- Feeding Woman in Two Corporations. American Journal of Health Promotion.

Disponible en

<http://www.eatbettermovemore.org/SA/enact/workplace/documents/workplace.support-breastfeeding.evidencebase.comparisonofmaternalabsenteeism.pdf>

2. Cohen, Rona, et al (1995) Comparison of Maternal Absenteeism and Infant illness Rates Among Breastfeeding and Formula- Feeding Woman in Two Corporations. American Journal of Health Promotion.

Disponible en

<http://www.eatbettermovemore.org/SA/enact/workplace/documents/workplace.support-breastfeeding.evidencebase.comparisonofmaternalabsenteeism.pdf>

3. Chatterji, Pinka, et al (2011). Early Maternal Employment and Family Wellbeing Paper 17212. National Bureau of Economic Research, Cambridge, MA, July 2011.

Disponible en

<http://www.nber.org/papers/w17212>.

4. International Lactation Consultant Association ILCA (2007) Position Paper on Breastfeeding and Work.

Disponible en

http://www.ilca.org/files/resources/ilca_publications/BreastfeedingandWorkPP.pdf.

5. <http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/>

BIBLIOGRAFÍA

Código Sanitario Ley 66 del 10 de noviembre de 1947. Modificada por la Ley 40 de 2016. Editor Napoleón Arce. Panamá.

Asamblea Legislativa. Código del Trabajo. La presente edición consolidada del Código de Trabajo tiene en cuenta las modificaciones introducidas desde 1971 cuando se adoptó el Decreto de Gabinete núm. 252 de 30 de diciembre de 1971. Serie Legislativa, 1971-Pan. 1 hasta la ley núm. 44, de agosto de 1995. Panamá

Ministerio de Salud (2006) Compilación de Convenios Internacionales y Leyes Nacionales de Protección a la Población Adolescente (0 – 19 años) con Énfasis en Salud Sexual y Reproductiva. “Proyecto de Servicios Amigables para Adolescentes” PAN/02/01. Panamá

Ministerio de Salud (1995) Embarazo, Lactancia Materna y Derechos de la Mujer Trabajadora. Proyecto Hospital Amigo de los Niños- Lactancia Materna. Fondo de las Naciones Unidas. Panamá.

Ministerio de Salud (2009) Normas Técnicas y Administrativas del Programa de Salud Integral del Niño y la Niña desde el Nacimiento a los 9 años de edad. Apoyo Proyecto MINSA- BID y OPS. Panamá.

Ministerio de Salud, Departamento Materno Infantil (1996) Ley 50 del 23 de noviembre de 1995. Por la cual se protege y fomenta la Lactancia Materna. Proyecto Hospital Amigo de los Niños- Lactancia Materna/ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Imprenta del MINSA. Panamá.

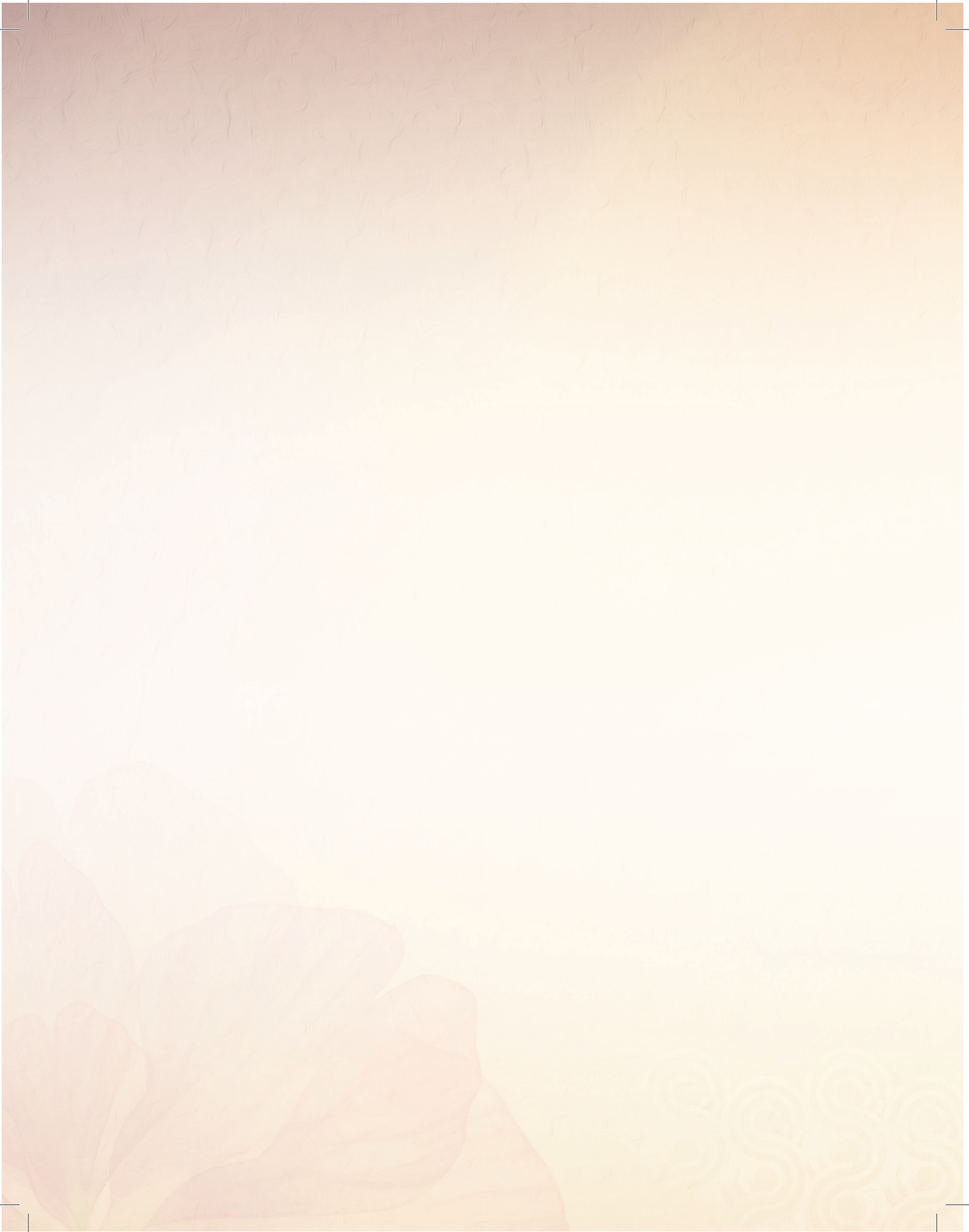
Ministerio de Salud (1996) Lactancia Materna en Panamá. Un camino recorrido. Panamá.

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social (2006) Decreto Supremo 009 -2006 MIMDES. Que dispone la implementación de Lactarios en Instituciones del Sector Público donde laboren veinte o más mujeres en edad fértil. Perú.

Ministerio de Salud y Protección Social/Programa Mundial de Alimentos (2012) Lineamientos Técnicos para la Implementación de las Salas Amigas de la Familia Lactante en el Entorno Laboral. Colombia.

Ministerio de Salud (2006) Directiva Sanitaria para la Implementación de Lactarios en establecimientos y dependencias del Ministerio de Salud. Perú

OPS/OMS (2010) Ambientes de Trabajo Saludables: un modelo para la acción. Para empleadores, trabajadores, autoridades normativas y profesionales. Ginebra, Suiza.



ANEXO 2

ANEXO 2.1

GLOSARIO

Amamantar: Proceso mediante el cual se alimenta al niño o la niña a través del pecho materno.

Alimento complementario: Alimento manufacturado o preparado como complemento de la leche materna o de un sucedáneo de la leche materna, cuando aquella o este resulten insuficientes para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante.

Este tipo de alimento se suele llamar también “Alimento de destete”.

Bisfenol A. (BPA): Es un compuesto orgánico presente en algunos plásticos considerados dañinos para seres humanos; y su exposición continua está relacionada con un mayor riesgo de padecer trastornos orgánicos.

Extracción de la leche materna: Se refiere al acto de vaciar el pecho de la madre, a partir de técnicas manuales o mecánicas que fomenten la estimulación para la producción; la cual debe efectuarse en condiciones higiénicas con el lavado correcto de las manos.

Implementación de la Sala de Lactancia: Referida al conjunto de acciones orientadas a generar las condiciones materiales para la habilitación de la sala de lactancia materna, lo cual incluye la selección y/o adecuación del espacio donde funcionará el servicio, la adquisición de equipamiento y la capacitación del personal responsable de la administración del servicio.

Promoción de la Lactancia Materna: Acción de proporcionar a la madre, familias y comunidad en general, los conocimientos y medios necesarios que permitan mejorar la salud de la madre y del lactante, mediante la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, y continuar la lactancia hasta los 24 meses, con adición de la alimentación complementaria.

Privacidad de la sala de lactancia: Área exclusiva para la extracción, protegiendo la intimidad de la madre trabajadora.

Conservación de la leche materna: Consiste en el procedimiento de mantenimiento de la leche materna, con la finalidad de prolongar su vida y permitir su disposición para la alimentación del niño o niña; para la cual deberá utilizarse un refrigerador en condiciones adecuadas de calidad. La conservación de la leche materna deberá efectuarse en envases de vidrios y/o bolsas especiales para la leche materna a temperaturas adecuadas (2-4°C)

Cadena de frío: Es una cadena de suministro de temperatura controlada. Una cadena de frío que se mantiene intacta garantiza al consumidor que el producto de consumo que recibe se ha mantenido dentro de un intervalo de temperaturas durante la producción, almacenamiento y transporte.

Mujeres en edad fértil: Se entiende como mujeres en edad fértil aquellas mujeres entre los 15 a 49 años de edad, sin distinción por régimen laboral, contratación o servicios y sin diferenciación de estado civil.

Leche materna: Es el alimento natural producto de las glándulas mamarias humanas para satisfacer las necesidades nutricionales del niño, siendo la succión un factor primordial para una adecuada producción de la misma.

Lactancia Materna Exclusiva: Alimentación del lactante solo con leche materna, sin el agregado de agua, jugos, té u otros líquidos o alimentos hasta los seis (6) meses de edad.

Periodo de lactancia materna: Etapa comprendida desde el nacimiento y hasta los 24 meses de edad, pudiendo ser prolongada de acuerdo a las necesidades del niño.

ANEXO 2.2

LAVADO DE MANOS



1. Moje sus manos con agua



2. Aplique el jabón y forme espuma esparciendo hasta el codo.



3. Frótese las manos juntas y entre los espacios interdigitales por lo menos 20 segundos. Cubra toda la superficie de la mano, dedos muñeca alrededor y debajo de las uñas y cuanto más alto el brazo como sea posible. Si tiene material debajo de las uñas, con un cepillo.



4. Enjuáguese exhaustivamente bajo el chorro del agua.



5. Séquese con papel toalla o utilizar el secador de aire. (La legislación panameña prohíbe el uso de las toallas de tela. Decreto 532 del 31 de octubre de 2010)

ANEXO 2.3

EXTRACCIÓN DE LA LECHE HUMANA

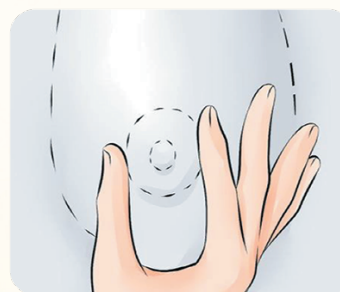
La extracción de la leche humana puede realizarse de manera manual o mecánica, según la preferencia de la madre. Se recomienda el uso de las manos para la extracción de la leche.

Antes de iniciar una sesión de extracción de leche, independientemente que ésta se realice con las manos o con sacaleches, es importante tener en cuenta algunas consideraciones previas:

- Lavarse siempre las manos antes de manipular el pecho.
- Sentarse cómoda, relajada y pensar en su bebé.
- Tener cerca los utensilios que necesita para almacenar la leche extraída.

Para ayudar hacer fluir la leche la madre debe:

- **MASAJEAR EL PECHO:** oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica (costillas), usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos ve cambiando hacia otra zona del seno.
- **FROTAR** el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continúa este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.
- **SACUDIR** ambos pechos suavemente inclinándote hacia delante
- **RODAR** el pezón entre sus dedos .



EXTRACCIÓN MANUAL

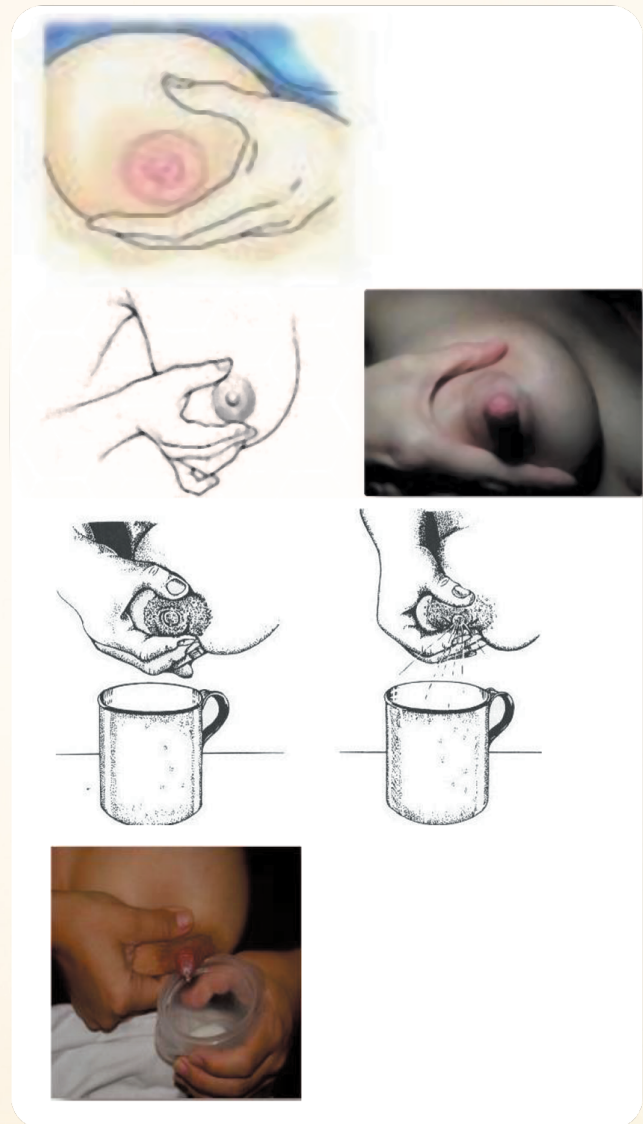
Muchas madres prefieren usar sus manos en lugar de una bomba o un sacaleches porque:

- Las manos siempre están con ellas,
- La extracción manual puede ser muy eficaz y rápida cuando la madre es experimentada.
- Algunas madres prefieren el estímulo piel-a-piel con la mano antes que la percepción del plástico y el sonido de una bomba.
- La extracción manual es normalmente más suave que una bomba.
- Hay menos riesgo de infección cruzada.

PROCEDIMIENTO EXTRACCIÓN DE LA LECHE CON LAS MANOS

Ponga la mano en forma de "C", colocando el dedo pulgar en la parte que queda por encima del pezón y el resto de los dedos en la parte inferior.

- Realizar el movimiento de presión hacia atrás, como hundiendo el pecho y simultáneamente hacer movimiento de presión como si quisieran juntar los dedos. Es una acción de ordeño sin deslizar los dedos sobre la piel.
- Repetir este movimiento de forma rítmica a una velocidad que resulte cómoda, mientras este saliendo la leche.
- Una extracción manual puede durar de 20 a 30 minutos alternando de pecho cada 2 a 10 minutos.
- La frecuencia de la extracción, dependerá de las necesidades de cada madre. Es importante vaciarse los pechos con frecuencia para garantizar que se mantenga la lactancia.
- La extracción manual de la leche, no debe doler.



ANEXO 2.4

ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE HUMANA.

ALMACENAMIENTO

La leche humana se debe guardar en recipientes aptos para la alimentación, en cantidades de acuerdo a las necesidades del niño, el mejor recipiente es el vidrio con tapa plástica, sin embargo se pueden utilizar bolsas plásticas gruesas desechables que están diseñadas específicamente para almacenar leche humana, o recipientes de plástico que no contengan bisfenol A.(PBA).

CONSERVACIÓN

- A todos los recipientes donde se almacena la leche se le pone nombre y fecha.
- Cuando se va a dar al bebé, debe utilizar la leche más antigua.
- Se puede conservar según la tabla siguiente:

Condición de la leche	Temperatura /	Tiempo de duración de la leche con Bebé en casa
Refrigerada	2 a 4°C	De 3 a 8 días
Congelada	Refrigeradora de: Una sola puerta Dos puertas Congelador -20° C	Dos (2) semanas Tres (3) meses Seis (6) meses
Descongelada	En la refrigeradora	24 horas

Es recomendable en la Sala de Lactancia congelar la leche, ya que va a ser transportada al hogar.



ANEXO 2. 5

TRANSPORTE DE LA LECHE EXTRAIDA AL HOGAR

Las madres pueden transportar la leche materna extraída del trabajo al hogar de manera segura, en un termo o nevera de poliestireno expandido (icopor) con gel refrigerante congelado o hielo, manteniendo de manera adecuada la cadena de frío.

Se denomina cadena de frío o red de frío al sistema de conservación estable y controlada (temperatura idónea), manejo y transporte de la leche humana, que permita conservar su eficacia desde su salida del lugar de trabajo hasta el hogar.

Equipo para transportar la leche

La nevera o equipo transporte debe adaptarse a las cantidades de leche humana que la madre se extrae en el día, con un tamaño adecuado y capacidad para colocar la leche extraída y los pad congelados o hielo.



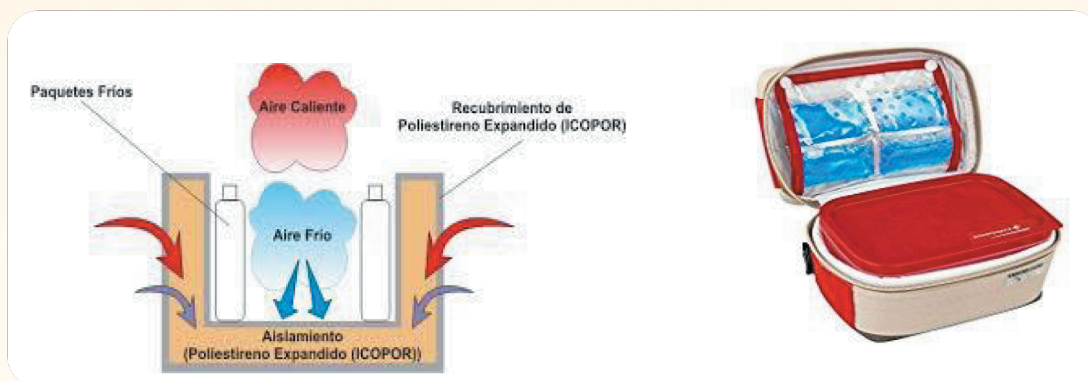
Acumuladores de frío o hielo

Los acumuladores de frío son un elemento imprescindible para el transporte y almacenamiento, al elegir un acumulador de frío, hay que tener en cuenta que su tamaño debe ser adecuado a la nevera portátil de que se dispone. También puede utilizar hielo



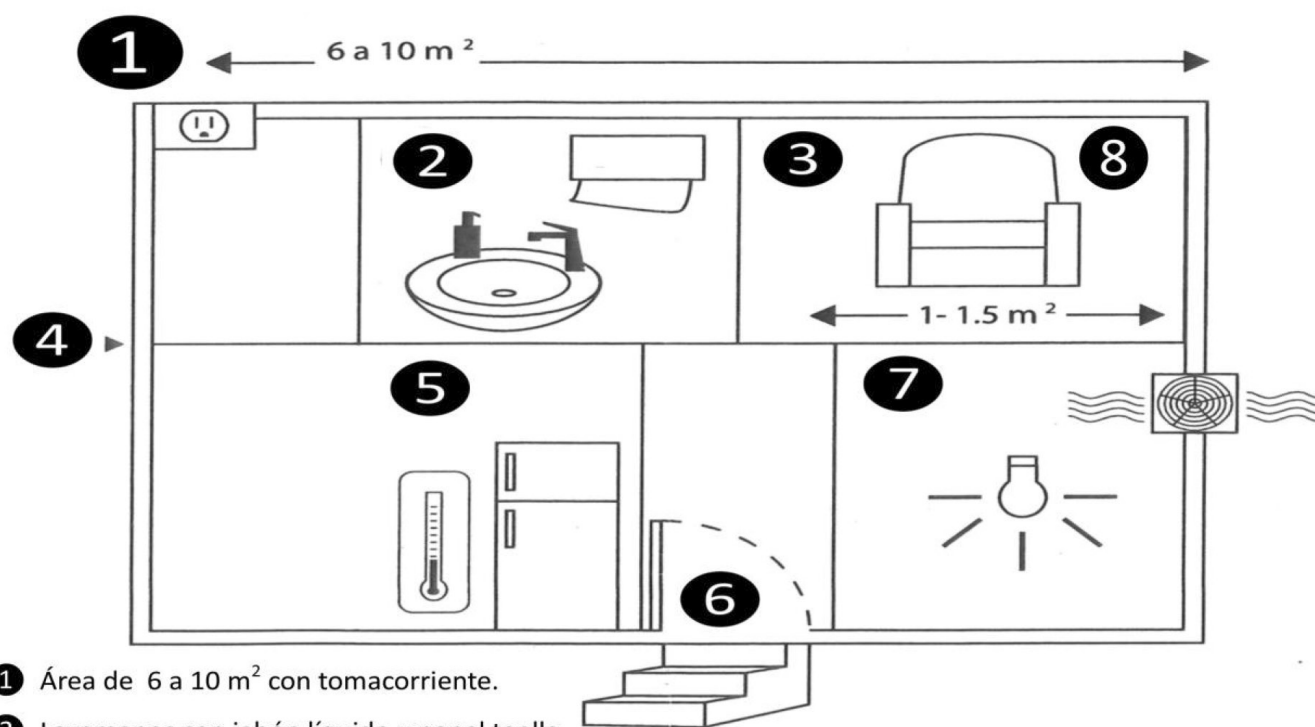
Colocación de los acumuladores:

Es importante colocar los acumuladores de frío o el hielo alrededor de la leche humana de manera que se pueda mantener el frío.



ANEXO 2.6

SALA DE LACTANCIA MATERNA, EN EL AMBIENTE LABORAL



- 1 Área de 6 a 10 m² con tomacorriente.
- 2 Lavamanos con jabón líquido y papel toalla.
- 3 Área de ordeño de 1- 1.5 m² por cada asiento.
- 4 Ambiente tranquilo y privado.
- 5 Refrigeradora con congelador.
- 6 Ubicación accesible.
- 7 Ventilación e iluminación.
- 8 Sillón confortable con brazo y mesitas auxiliares.

ANEXO 2.7

CONTROL DE LA TEMPERATURA DE LA REFRIGERADORA

Mes _____ Año _____

Día	AM	PM	OBSERVACIONES	RESPONSABLE
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Hora de Entrada	Hora de Salida	Cantidad de leche Extraída en onzas



