



ALIMENTA LA VIDA

PROYECTO DE LACTANCIA MATERNA



Sala Cuna y Jardín Infantil "Girasoles de Elqui"

INTRODUCCIÓN

La Lactancia Materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños. A partir de los seis meses, la lactancia combinada con la alimentación complementaria, previene la mala nutrición y puede salvar la vida a un millón de niños (OMS, 2016. “Lactancia materna exclusiva”)

La leche materna es el alimento ideal del bebé. Es nutritivamente equilibrada y proporciona al bebé las cantidades perfectas de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y hierro. Además cambia su composición para satisfacer las necesidades del bebé según va creciendo.

La leche materna constituye la fuente inicial de micronutrientes vitales, a la vez que les brinda una nutrición completa, y buena salida en términos generales. Los lactantes que no son amamantados quedan expuestos a un mayor riesgo de morir y padecer enfermedades, ya que no reciben de sus madres sustancias inmunológicas muy importante (UNICEF, 2015 “Consecuencias sobre la supervivencia infantil y la situación mundial”).

También podemos apreciar campañas para que las madres den de lactar a sus hijos por todo el mundo, las cuales están a cargo de la OMS, la que nos indica que dar de lactar es un hecho natural

Muchas madres ponen pretextos para no dar lactancia, como que van a malograr su cuerpo, o que no tienen leche para dar, y eso es falso, porque no sucede ni lo uno ni lo otro. Es por esto que en este proyecto se dará a conocer diferentes técnicas de amamantamiento, técnicas de relajo para que baje la leche, entre otras.

FUNDAMENTACIÓN

La lactancia materna es el alimento diseñado para el recién nacido y el lactante, es capaz de satisfacer todas sus necesidades nutricionales, pero su prevalencia actual no es la óptima. La lactancia materna ha demostrado ser un factor protector contra distintas enfermedades infectocontagiosas, del aspecto atópico y cardiovasculares, así como contra la leucemia, enterocolitis necrotizante (*ENC es, una enfermedad grave en los recién nacidos. Se produce cuando el tejido del intestino grueso (colon se inflama. Esa inflamación daña y, en ocasiones, mata el tejido del colon de su bebé*), enfermedades celíacas y enfermedades inflamatorias intestinales. Así mismo tiene un impacto positivo en el neurodesarrollo, mejorando en el coeficiente intelectual y pudiendo tener una disminución del riesgo de otras condiciones como el déficit atencional, tras torno generalizado del desarrollo de la conducta.

Otros beneficios son, una mayor protección inmunológica y menor frecuencia y gravedad de infecciones como diarreas, otitis e infecciones respiratorias, mayor desarrollo intelectual, menos riesgo de desarrollar alergias, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

El amamantar ayuda a la madre a la retracción precoz, a prevención de cáncer de mamas y ovarios. Además cuando la madre amamanta tiene oportunidad privilegiada, de mucha intimidad y cercanía con su hijo e hija, lo que les permite conocerse mejor y fortalecer sus vínculos afectivos. La leche materna no tiene costo por lo que ayuda a ahorrar en alimentos y enfermedades.

La lactancia materna implica un ahorro directo en el uso de fórmulas lácteas y mamaderas, e indirecto en costos medioambientales amigable sin dejar trazas de huella de carbono en su producción y consumo.

Es por eso que debemos sensibilizar, mostrar y enseñar a quienes integran la unidad educativa, familias, todo sobre la lactancia materna, de tal manera que este acto natural sea valorado en las generaciones futuras cada vez más.

OBJETIVOS

- + Crear una política escrita de promoción de la práctica de la lactancia materna sistemáticamente comunicada al personal de Jardín Infantil e incorporarla al plan anual
- + Promover, proteger y apoyar la lactancia materna a través de informativos a las familias sobre la importancia y beneficio para su hijo.
- + Capacitar a todo el personal del Jardín Infantil de manera que implementen la Política de Promoción de la Lactancia Materna.
- + Informar a todas las familias sobre los beneficios de la Lactancia Materna para ella y de su hijo/a
- + Realizar talleres en las madres que amamanten, embarazadas y familias interesadas.
- + Generar un espacio/sala para la mantención de la Lactancia Materna.
- + Promover la Lactancia Materna en formas exclusiva hasta los 6 meses y su prolongación hasta cuando lo requiera.
- + Formar grupos de apoyo en el Jardín Infantil para la Lactancia Materna.
- + Establecer relación con el CESFAM y otros organismos de la comunidad, para crear espacios de Lactancia Materna.

LACTANCIA MATERNA

Las glándulas mamarias se preparan para la lactancia desde la adolescencia donde se experimenta un aumento en el tamaño de las mamas, areola y pezón.

Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo provocan el crecimiento mamario, un aumento de los conductos y los alvéolos, estableciendo el punto inicial y forma de la lactancia. Es el lactante el que estimula la producción de secreción de leche.

La lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé hasta los 6 meses.

LECHE MATERNA

- ✚ La leche materna es un tejido vivo y se adapta a las necesidades del niño.
- ✚ Incluye todos los **nutrientes** que un recién nacido requiere hasta los **seis meses** de edad, por lo que será su único alimento.

- Nutrientes perfectos
- Fácil digestión, uso eficiente
- Protección contra infección
- Favorece el vínculo afectivo y el desarrollo
- La madre traspasa linfocitos sensibilizados contra los gérmenes que ella ha tenido contacto y los linfocitos siguen produciendo anticuerpos en el niño.

TIPOS DE LECHE (TEJIDO VIVO)

CALOSTRO: Se presenta en los primeros 5 días. Es un líquido amarillento y espeso que contiene muchas proteínas, vitaminas A, E, K, colesterol, minerales e inmunoglobinas necesarias para la protección y defensas.



LECHE DE TRANSICIÓN: Se produce entre 4 y 15 días. Aumento en el contenido de lactosa y vitaminas del complejo B y vitamina C.



LECHE MADURA: Se produce desde los 15 días. Su composición varía a lo largo de la toma, al inicio es más aguada (rica en lactosa) y va aumentando la cantidad de grasa concentrándose al final. Los principales componentes son: proteínas, agua, lactosa, grasa, vitaminas y minerales.



PERIODOS DE LACTANCIA MATERNA

La *Guía Práctica para Padres* de la Asociación Española de Pediatría (**AEPED**) Se establece dos periodos de lactancia teniendo en cuenta la edad del bebé. Como también recomienda la Organización Mundial de la Salud (**OMS**), la lactancia materna puede extenderse hasta que el niño cumpla los dos años o incluso durante más tiempo si así lo desea la madre.

De cero a seis meses:

Durante este periodo la leche materna debe ser el único alimento del bebé, excepto si necesita algún tipo de suplemento vitamínico. No es necesario que el bebé tome agua u otro tipo de líquidos: según la **OMS** la propia leche materna contiene un 88 por ciento de agua, por lo que es suficiente para saciar al lactante. La leche materna tendrá variaciones durante este periodo en cuanto a su composición y cantidad, adaptándose a las necesidades del recién nacido.

Se llama **calostro** a la leche materna que se producen durante los dos o tres primeros días tras el parto. Esta leche contiene una mayor cantidad de proteínas y minerales. En adelante, la leche va reduciendo su porcentaje de proteínas y aumenta el contenido en grasas y lactosa.

En este periodo no hay que establecer un horario para amamantar, sino que el bebé tiene que ser alimentado cuando lo necesite. Generalmente se dan entre **10 y 12 tomas** diarias que duran entre **10 y 20 minutos**.

Desde los seis meses en adelante:

A partir de los seis meses, el niño comenzará a necesitar más alimento que el proporcionado por la leche materna. Esta sigue siendo igual de necesaria, y el aporte mínimo diario no debe bajar de los 500 mililitros. **Las tomas suelen ser de cuatro o cinco por día hasta el primer año**, y a partir de entonces se irán reduciendo de forma progresiva. Tanto la **AEPED** como la **OMS** recomiendan que la lactancia materna se mantenga un mínimo de dos años.

Una vez pasados estos años de recomendación, la madre puede seguir amamantando a su hijo todo el tiempo que desee. En el momento en que se decida llevar a cabo el destete, no se debe hacer de inmediato, sino que se tiene que reducir paulatinamente la frecuencia.

Bebés prematuros:

El pediatra determinará si un bebé prematuro puede ser amamantado o no, dependiendo del desarrollo que haya alcanzado. Mientras que algunos lo pueden hacer desde el momento de su nacimiento, para otros habrá que extraer la leche materna de las mamas y suministrarla a través de jeringuillas, sondas o biberones.

Las tomas de los bebés prematuros suelen ser más frecuentes de lo normal, y además no suelen succionar toda la leche que necesitan, por lo que es frecuente administrar posteriormente leche previamente extraída.

En algunas ocasiones, la madre puede dejar de producir la cantidad de leche necesaria para su hijo. En estos casos se recurre al método canguro, que consiste en el contacto directo entre la piel del neonato y la madre, lo que estimula la producción de leche

BENEFICIOS DE LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ

- ✚ Reduce la mortalidad infantil: Los niños y niñas que reciben Lactancia Materna durante los primeros seis meses de vida tienen 14 veces más posibilidades de sobrevivir que los que no han recibido.
- ✚ Empezar a amamantar a un niño desde su primer día de vida reduce la mortalidad del recién nacido en un 45%.
- ✚ Protege a su guagua de enfermedades: El niño o niña alimentado con leche materna rara vez tendrá enfermedades respiratorias, digestivas, otitis o alergias
- ✚ Disminuyen los riesgos de enfermedades agudas y crónicas del niño/a, tales como Síndrome Diarreico Agudo, infecciones respiratorias, otitis, alergias, enterocolitis necrotizante, sobrepeso, obesidad, leucemia, enfermedad celiaca y otras.
- ✚ Mejor desarrollo psicomotor y mejor desarrollo cognitivo. El niño o niña amamantada/o con leche materna es más activo, tiene mejor desarrollo psicomotor y una mejor capacidad de aprender.
- ✚ Nutrición óptima: tiene todos los nutrientes que requiere la guagua, está siempre lista y temperatura adecuada y se va adecuando a las necesidades del niño/a. A medida que su hijo o hija va creciendo, la leche materna se va adecuando a sus necesidades.
- ✚ Disminuyen los riesgos de morir por muerte súbita en el lactante, tanto si es exclusiva como mixta
- ✚ Facilita el vínculo con la madre.

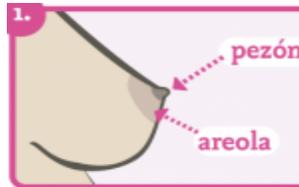
BENEFICIOS DE LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

- ✚ Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario.
- ✚ Disminuye el tiempo de sangrado postparto.
- ✚ Aumenta el espaciamiento entre los embarazos.
- ✚ Disminuye los riesgos de depresión postparto.
- ✚ Ayuda a recuperar el peso de antes del embarazo.
- ✚ Reduce el riesgo de anemia.
- ✚ Previene el riesgo de osteoporosis después de la menopausia.
- ✚ Reduce el riesgo de sufrir diabetes más aún si ha sufrido diabetes gestacional.
- ✚ Puede aliviar el dolor de la cesárea.
- ✚ Protege de la hipertensión en la menopausia.

COMO INICIAR LA LACTANCIA

RECUERDA:” Inicia la lactancia materna tempranamente. Si es posible, dentro de los próximos 60 minutos después del parto. Mantén a tu guagua día y noche junto a ti durante tu estadía en la maternidad, según indicación del médico o matrn/a.”

1. Observe el pezón que tiene varios conductos de salida de leche; la areola es la piel que rodea al pezón.



2. Toca la mejilla de tu guagua con el pezón, esto acciona el reflejo de búsqueda.



3. Así la guagua gira su cabeza y al mismo tiempo abre su boca y baja su lengua. Acerque su guagua al pecho (no el pecho a la guagua) introduciendo el pezón hacia el paladar



4. Introduce el pezón completo y parte de la areola en la boca de la guagua; el pezón debe quedar entre su paladar y su lengua y los labios de la guagua deben quedar hacia afuera (evertidos).



TECNICAS DE AMAMANTAR

- ✚ Tómalo con calma, aprender amamantar puede ser un poco complejo al comienzo, pero luego verás que es un espacio placentero para compartir y conocer a tu guagua.
- ✚ A continuación, te damos algunos consejos que pueden ayudarte en esta tarea:
 - No es necesario preparar los pezones.
 - No acerques el pecho a la guagua, **sino, la guagua al pecho.**
 - Hazle cariñito con el pezón en los labios a tu guagua **para “despertar” el reflejo de chupar**, así abrirá la boca.
 - Presenta tu pecho al recién nacido/a, éste buscará instintivamente el pezón.
 - Espera que tu guagua abra la boca e introduce todo tu pezón en ella apuntando hacia el fondo del paladar (debe quedar toda la areola dentro de su boca)



¿CÓMO SABER SI SU GUAGUA ESTÁ MAMANDO BIEN?

- Luego de un par de succiones se escucha un sonido al tragar.
- Mojará al menos 6 pañales con orina clara al día.
- Tendrá deposiciones amarillas y fluidas.
- La mujer tendrá una producción de leche constante.
- La guagua aumentará de peso de forma adecuada. En las primeras semanas de vida, niños y niñas amamantados con LM exclusiva pueden bajar un poco de peso. Si esto equivale a un 7% hay que evaluar las razones junto al equipo médico.

¡Una buena postura de amamantamiento evita complicaciones como grietas o mastitis! Si sientes dolor, revisa tu postura y la de tu guagua.

POSICIONES PARA DAR PECHO

Después del parto, comience la lactancia lo antes posible. Recuerde que es la mejor manera de alimentar a su hijo o hija y de entregarle cariño. Mire a su guagua a los ojos, tóquele y háblele mientras lo amamanta.

- Algunas posiciones para dar pecho son:

Acunado o Tradicional



Acunado/tradicional cruzado



Pelota de Fútbol



Acostado



SALUD DE LA MADRE

Alimentación:

Según la **AEPED**, la dieta de la madre no tiene por qué verse alterada durante la lactancia si ya seguía una dieta equilibrada en cuanto a variedad y cantidad de alimentos, ya que el aporte de la energía para su hijo será suficiente.

Aun así, la **OMS** recomienda que la mujer incremente en un 10 por ciento su ingesta de alimentos si no es físicamente activa, o en un 20 por ciento si realiza ejercicio de forma moderada o intensa habitualmente.

En ocasiones se recomienda aumentar la frecuencia de alimentos con ciertos componentes como el yodo, la vitamina B12 o la vitamina D, que pueden suplir carencias del bebé que puedan afectar a su desarrollo.

Ejercicio físico:

Las mujeres que realizan ejercicio de forma activa no tienen por qué modificar sus rutinas de ejercicio, pero **en ningún caso se debe comenzar a realizar ejercicio de manera intensa si antes o durante el embarazo no se realizaba**: el volumen de leche puede disminuir, además de aumentar el ácido láctico, lo que proporcionará a la leche un sabor amargo que el bebé podría rechazar.

A la hora de realizar deporte, se deben evitar aquellos que pudieran causar lesiones en las mamas, y para el resto se recomienda usar sujetadores deportivos, preferiblemente de algodón.

Tampoco se recomienda la natación en las cinco o seis semanas posteriores al parto, pues existe riesgo de contraer una endometritis.

Consumo de tabaco, alcohol y cafeína:

- **Tabaco**: La nicotina del tabaco se transmite a través de la leche materna, y aunque no alcanza a intoxicar al bebé, sí puede producirle problemas para dormir. Sin embargo, pese a esa transmisión, es recomendable continuar amamantando al bebé que no hacerlo, ya que es más saludable. El humo del tabaco es más grave aún, y puede provocar infecciones respiratorias, **asma** u **otitis**, por lo que se recomienda no fumar en presencia del bebé o en los espacios que frecuente.

- **Alcohol**: Se transmite muy rápidamente hasta las glándulas mamarias, aunque no se almacena en ellas. El alcohol puede proporcionar un olor muy fuerte a la leche, que es posible que provoque rechazo al bebé. Es por ello que no se recomienda tomar alcohol durante los tres primeros meses de lactancia, y una vez pasado dicho periodo, tomarlo lo más lejos posible del momento de amamantar. Se debe tomar con poca frecuencia, como un vaso pequeño de vino o una caña de cerveza una o dos veces a la semana. Se deben evitar completamente los alcoholes de graduación alta.
- **Cafeína**: También se transmite a las glándulas mamarias y puede producir irritabilidad y **trastornos del sueño** en el bebé.

PROBLEMAS PARA AMAMANTAR

Problemas en las mamas:

Es posible que el bebé rechace la leche por problemas en las mamas. Estos son los más comunes:

- **Pezón plano o invertido:** No impide al bebe succionar la leche, pero lo dificulta. Se puede usar una pezonera o un sacaleches para conseguir la leche.
- **Dolor o grietas en la mama:** Surgen a causa de una mala postura al amamantar o porque el bebé presente problemas para succionar, como un frenillo lingual corto. Para aliviar el dolor, se recomienda aplicar la propia leche sobre la grieta, o tratar de amamantar con el pecho no dolorido primero.
- **Ingurgitación:** Es el dolor que se produce en las mamas por acumulación de leche. Para aliviar el dolor se debe extraer la leche, para lo que se puede recurrir a un sacaleches si el bebé no quiere tomarla. Para facilitar este proceso se puede aplicar calor sobre los senos, ya que se produce una vasodilatación que permite que la leche fluya mejor.
- **Mastitis:** Cuando se retiene leche durante mucho tiempo, los lóbulos de la mama pueden llegar a inflamarse, provocando lo que se conoce como una mastitis. Puede presentar síntomas parecidos a los de una **gripe:** fiebre, escalofríos, malestar general, **cefaleas,** etcétera. Es una infección que no puede transmitirse al bebé, y la forma de tratarla es extrayendo la leche (de forma similar a la ingurgitación) y reposar. Se pueden tomar analgésicos como el ibuprofeno o el paracetamol para aliviar los síntomas. Continuar amamantando también puede ayudar a revertir los síntomas.

RECHAZO DEL BEBÉ

En ocasiones, el bebé se mostrará reacio a mamar de uno o de ambos senos. La mayoría de las veces esto se puede solucionar encontrando la causa que provoca el rechazo:

- La postura de amamantamiento no es la correcta.
- El pezón es plano o demasiado grande.
- El bebé tiene una pequeña lesión (oído, clavícula, hematoma, etcétera).
- Mastitis.
- Una experiencia previa le produce rechazo al seno, como un sondaje.
- Cambios en la rutina: la madre comienza a trabajar, visitas, mudanzas, etcétera
- La madre está embarazada o menstruando, lo que puede provocar cambios en la leche.
- Cambios en el olor de la madre, por jabones o perfumes.
- Ruidos fuertes durante el amamantamiento.

Generalmente, cambiando la posición para amamantar o al reforzar el contacto con la piel, el bebé volverá a succionar sin problemas; en cualquier caso, se puede consultar al pediatra para conseguir que el bebé vuelva a amamantar y evitar una ingurgitación

Crisis de los tres meses:

Es posible que el bebé se muestre más inquieto en ciertos días cuando transcurren cerca de tres meses de su nacimiento. Esta inquietud se traduce en una mayor insistencia para mamar con repentinos agarres al seno, lloros o problemas a la hora de dormir.

Esto se debe a que **el bebé está creciendo y, por lo tanto, su apetito crece al necesitar más alimento**. En estos días, el número de tomas se verá aumentado, pero de forma natural las mamas producirán la leche necesaria para que el niño quede satisfecho. En ningún caso se debe recurrir a alimentar al bebé con leche artificial, ya que se puede producir una ingurgitación debido al acumulamiento de leche

Mordidas:

La curiosidad del bebé con sus dientes recién desarrollados puede hacer que en ocasiones se produzcan **pequeños mordiscos en el seno**, que pueden causar dolor. Para evitarlo, se debe hacer entender al bebé que no puede hacerlo.

Para ello, se puede retirar al bebé del pecho en el momento de la mordida mientras se le dice “no” con semblante serio. Poco después, se puede seguir amamantando. Es posible que sea necesario repetir el proceso varias veces para que el niño entienda el mensaje.

MANEJO DE LA LECHE MATERNA

Nutrición al inicio de la vida

- El “**gold estándar**” para un bebé es poder recibir la leche en forma directa de su propia madre
- Cuando esto no es posible las siguientes mejores alternativas son recibir la leche extraída de su propia madre y luego leche materna donada.

La extracción de la leche materna se produce por los siguientes motivos:

- Alimentación de RNPT (Recién nacido prematuro)
- Congestión mamaria
- Producción de leche
- Grietas en el pezón
- Donación
- Retorno laboral

Tipos de extracción de Leche Materna

- Manual
- Bomba/Extractor Manual
- Boma/Extractor Eléctrica

Extracción

Condiciones de asepsia (limpieza)

- Lavado de manos con agua y jabón
- Lavado del pecho solo con agua
- Envase estéril

EXTRACCIÓN MANUAL

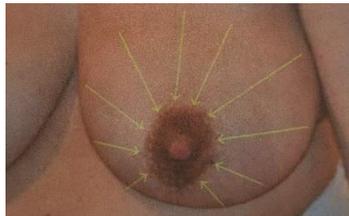
- Más natural y fácil de realizar
- Estimula galactopoyesis por vaciamiento
- Menos eficiente, pero más económica
- Cansador para la madre.



ESTIMULAR LA BAJADA DE LECHE MATERNA

- Masaje previo

1. Masaje tipo peineta



2. Masaje Circular



3. Masaje de Estimulación



INICIO DE LA EXTRACCIÓN MANUAL

1. Colocar tus dedos índice y pulgar



2. Presiona hacia ti



3. Comprime y luego relaja tus
Dedos.



4. Después de un tiempo
Saldrán gotas.



5. Si sigues adelante, saldrán chorritos



EVITAR ESTOS MOVIMIENTOS

1. No apretar las mamas, puede causar moretones



2. Deslizar las manos por las mamas puede causar molestias en la piel

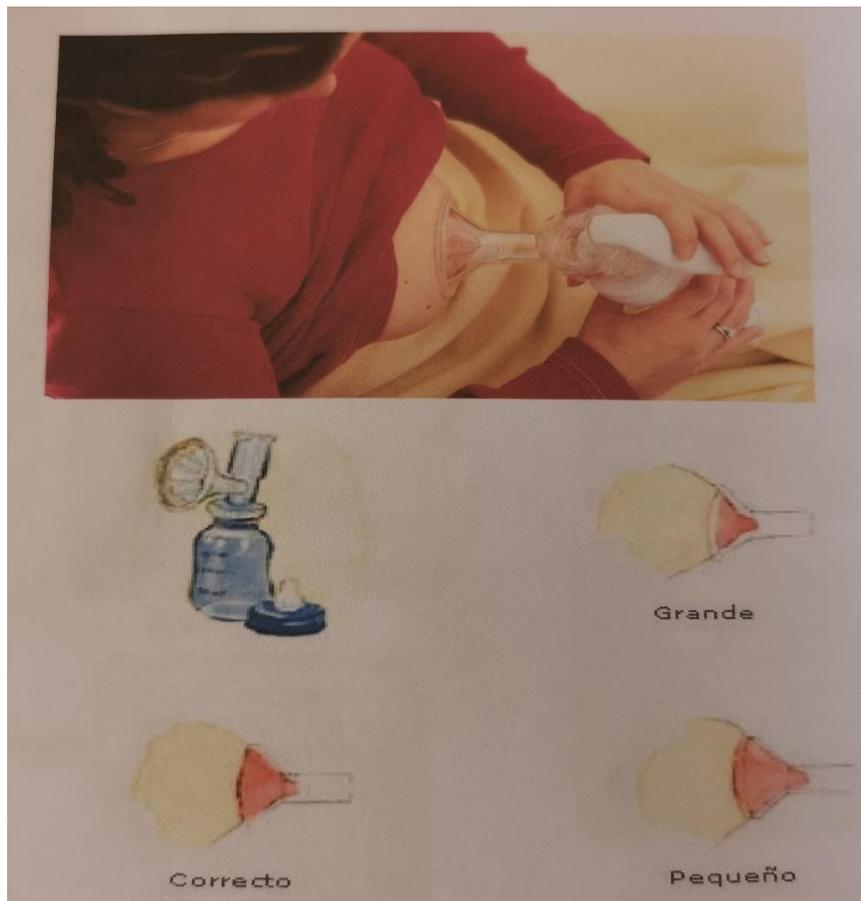
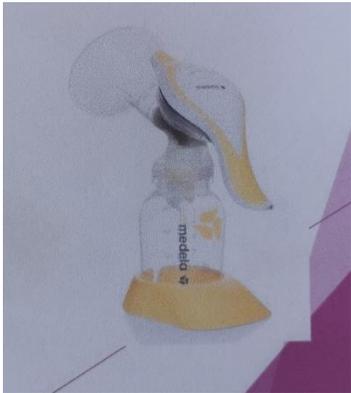


3. Evitar tironear del pezón, puede ocasionar daños a los tejidos



EXTRACTOR MANUAL O BOMBA MANUAL

- Eficiente según la madre
- Útil en descongestión
- Evita la Epicondilitis



EXTRACTOR ELÉCTRICO O BOMBA ELÉCTRICA

- Más eficiente
- Succión regular y mantenida
- Extracción bilateral
- Más eficiente



CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

1. Lavarse las manos antes de extraer y manipular la leche.
2. Usar recipientes vidrios bien lavados (agua caliente y jabón)
3. Congelar lo antes posible la leche que seguro no se va usar antes de tres días.
4. Si por cualquier razón no se puede descongelar la leche inmediatamente después de extraerla, guardarla lo ante posible en una nevera, hasta usarla o congelarla.
5. Guardar la leche en pequeñas cantidades (50-100 cc) para poder descongelar solo la que el niño vaya a tomar inmediatamente.
6. Etiquetar los recipientes de leche congelada con fecha y hora de extracción.
7. Descongelar siempre la más antigua.
8. Una vez descongelada la leche, removerla bien.
9. Puede mezclarse para una misma toma de leche extraída de distintas fechas.

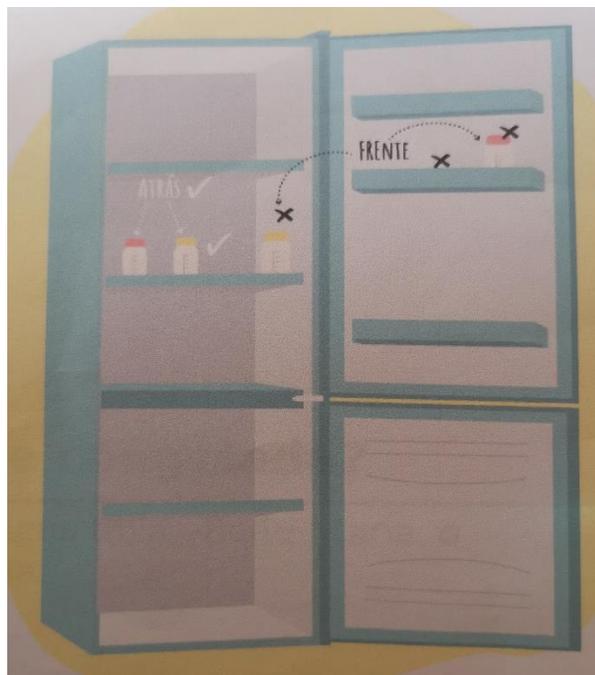


RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- ✚ Congele solo la cantidad que use el bebé
- ✚ Rotular nombre, fecha de extracción y volumen
- ✚ Usar siempre la leche más antigua
- ✚ No mezclar leche fresca con leche descongelada

CONSERVACIÓN

| CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA | |
|----------------------------------|---|
| Duración | Medio |
| 6-8 horas | A temperatura ambiente según las condiciones climáticas de la zona. En lo posible usar cooler o bolsito térmico con gel refrigerante. |
| 3 días | Refrigerador en el fondo de las bandejas (nunca en la puerta). |
| 1 mes | Congelada en el refrigerador de 1 puerta. |
| 24 horas | En el refrigerador si ha sido descongelada. |
| 1 hora | A temperatura ambiente si ha sido descongelada. |



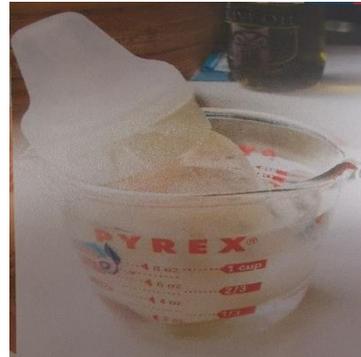
COMO DESCONGELAR LA LECHE MATERNA

- ✚ La más antigua
- ✚ Descongelación lenta
- ✚ Descongelación SOS

- *UNA VEZ DESCONGELADA USAR EN 24 HORAS (GUARDAR EN EL REFRIGERADOR)*
- *UNA VEZ DESCONGELADA USAR EN 1 HORA SI ESTA A TEMPERATURA AMBIENTE*

COMO CALENTAR LA LECHE DESCONGELADA

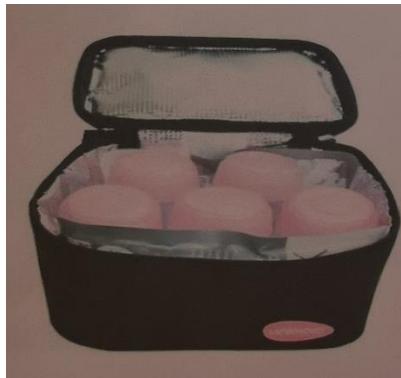
1. Descongela primero y calienta la leche bajo agua tibia-baño maría o sumergiéndola en un recipiente con agua tibia
2. *Nunca dejes que la leche hierva*
3. *Agitar la leche antes de probar la temperatura el dorso de su mano (mover la mamadera en forma circular, nunca agitar, ya que es un tejido vivo)*
4. Nunca use el horno microonda para calentar la leche materna.
5. Probar temperatura en el dorso de la mano.



TRASLADO DE LA LECHE MATERNA

- ✚ Transporte los frascos de leche dentro de una caja aislante con hielo.
- ✚ También puede utilizar un bolso de tipo lonchera recubierto en su interior con papel aluminio. La leche extraída durante el trabajo consévela en frío o refrigerada, no la congele.
- ✚ Sin necesita congelarla, hágalo en casa, ya que no se debe volver a congelar.

- Nevera Portátil
- Frascos recolectores
- Pila de hielos



ADMINISTRACIÓN DE LECHE MATERNA EXTRAÍDA

- **Vasito** /evitar uso de tetes



- **Cuchara**/evitar uso de tetes



- **SAP (Sociedad argentina de pediatría)** /evitar tetes



- **SAP (Sociedad argentina de pediatría)** /evitar uso de tetes



LACTARIOS

- ✚ Espacio destinado a la extracción, recepción y conservación de leche materna para la alimentación de su propio hijo/a en diferentes contextos, cuando no pueden ser amamantados directamente.
- ✚ Permite ejercer el derecho y responsabilidad de la LM.

¿QUÉ SE REQUIERE?

- ✚ Infraestructura adecuada
- ✚ Espacio físico
- ✚ Disposición del equipo y la institución

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| Actividades | Marzo | Abril | Mayo | Junio | Julio | Agosto | Septiembre | Octubre | Noviembre | Diciembre | Enero 2022/2023 |
|--|-------|-------|------|-------|-------|--------|------------|---------|-----------|-----------|-----------------|
| Confección de un mural informativo sobre Lactancia Materna con la finalidad de dar a conocer los beneficios, tanto para el lactante como para las madres y su núcleo familiar. | X | | | | | | | | | | |
| Implementar la sala de Lactancia Materna como un lugar acogedor y educativo para las madres del Jardín Infantil | X | | | | | | | | | | |
| Informar a las familias de niveles medios sobre los beneficios de Lactancia Materna, a través de trípticos y afiches, etc. | | | | | | X | | | | | |
| Mantener una relación permanente con el CESFAM para realizar consultas y acciones educativas, charlas de profesionales sobre la importancia de la Lactancia Materna. | | | | | X | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <p>Recordar que existen hitos o fechas importantes asociadas condicionantes de salud como son MAYO DIA DE LA MADRE (afiche).</p> | | | X | | | | | | | | | | | | |
| <p>Agosto Semana de la Lactancia Materna. (cápsulas, trípticos, encuestas, confección de afiches familiares y cuentos o videos de Lactancia Materna.</p> | | | | | | X | | | | | | | | | |

Seguimiento a compromisos Técnicos Implementación Jialma 2019-2023

| Actividades | Recursos | Responsables Técnicos | Actividades | Grado de Cumplimiento Medios de Verificación |
|---|---|--|---|---|
| <p>Transferencia de Orientaciones Técnicas y Requisitos para acceder a Certificación JIALMA, PARTICIPANTES 100% DE PERSONAL DE UNIDAD EDUCATIVA EN PARTICULAR SE DEBE CONVOCAR A PERSONAL MANIPULADOR DE ALIMENTOS</p> | <p>Materiales, Orientaciones Técnicas 2019, PRESENTACIONES PPT, MANUAL DE CHILE CRECE CONTIGO, MANUAL JIALMA Y ANEXOS 2019, GUIA DE IMPLEMENTACION BASICA DE AUTO EVALUACION.</p> | <p>Educadoras de Párvulos Técnicos en Párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>Implementar orientaciones en la práctica educativa y cronograma de actividades de fortalecimiento.</p> | <p>-Evidencia fotográfica. -Lista de asistencia de las participantes.</p> |
| <p>Difundir a las familias a través de cartillas Educativas, paneles informativos, Dípticos de oferta educativa y cápsulas que en la unidad educativa o jardín Infantil, se apoya la lactancia materna en cualquiera de sus formas (Leche extraída o amamantamiento).</p> | <p>Material de Apoyo como: tríptico, cápsulas, informativos.</p> | <p>Educadoras de Párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>De manera remota (por zoom, en la entrega de canastas, cápsulas, etc.) se entregarán informativo, recuerdos que aluden a la importancia de la Lactancia Materna y diferentes técnicas de extracción. Charlas a las familias de sala cuna, especialmente a las Madres que están en proceso de Lactancia Materna con sus hijos e hijas. Informativos a las mamás de niveles medios sobre la importancia de la lactancia materna.</p> | <p>-Registro de observación. - Evidencia fotográfica. -Registro de asistencia</p> |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>Mantener implementada la sala de amamantamiento, solo para este fin, espacio que esta para ser usado, por apoderados o funcionarios, según sea la ocasión</p> | <p>Panel Informativo sobre la importancia de la Lactancia Materna y los diferentes métodos de extracción y técnicas de relajación. Sala de Lactancia Materna: Sillones, lavamanos, basurero con tapas, cojines, libro de registro, mueble, perchero, reloj, pizarra para notas, enchufes, dispensador de agua, lápiz, alcohol gel, toallitas desinfectantes, mesa con superficie lavable.</p> | <p>Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>En las reuniones de apoderado de forma remota y/o por redes sociales se informará la importancia que tiene esta sala para las madres que están amamantando.</p> | <p>- Evidencia fotográfica. -Lista de asistencia de los apoderados.</p> |
| <p>Establecer la cantidad e individualización de lactantes que hacen uso de lactancia materna extraída o Directa , exclusiva o mixta brindando apoyo a las madres desde su realidad familiar y laboral ; sin excepción , en caso de existir funcionarias que estén amamantando , se debe cautelar que estas resguarden su salud a través de una extracción adecuada de su leche materna ya sea respetando el horario de lactancia , o generando un espacio en la rutina horaria para realizar una extracción emergente de su leche y guardando esta para la entrega posterior a su hijo; evitando de esta manera la suspensión abrupta de la lactancia y los efectos colaterales a nivel del binomio madre e hijo (en caso de ingresar al jardín infantil de manera presencial y de forma segura se tomará en cuenta este punto)</p> | <p>Matricula Asistencia Programa de alimentación uso de leche extraída Cuaderno de Registro de horario de madres y/o funcionarias para la extracción o amamantamiento de su hijo/a. Cuadernos con la cantidad de niños y niñas con Leche materna</p> | <p>Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>Se les muestra a las funcionarias y/o a las madres en Lactancia Materna, el lugar en donde se realiza la extracción o amamantamiento de su hijo e hija.</p> | <p>-Cuaderno de registro. -Evidencia fotográfica.</p> |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>Establecer la cantidad e individualización de lactantes que hacen uso de lactancia materna Directa. Establecer horario para las madres que estén amamantando para favorecer el apego y todos los beneficios que contiene la lactancia materna a su hijo e hija.</p> | <p>Cuaderno de registros de horarios de madres y/o funcionarias para el amamantamiento de su hijo e hija</p> <p>Cuaderno con la cantidad de niños y niñas con leche materna.</p> | <p>Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>Se les muestra mediante cápsulas a las funcionarias y/o a las madres en Lactancia Materna, el lugar en donde se realiza el amamantamiento de su hijo e hija.</p> | <p>-Cuaderno de registro. -Evidencia fotográfica.</p> |
| <p>En lo Operativo el personal debe conocer en manual de alimentación para sala cuna Cautelando los compartimentos que describen el manejo de formula láctea extraída, y las fórmulas lácteas de inicio</p> <p>(en caso de ingresar al jardín infantil de manera presencial y de forma segura se tomará en cuenta este punto)</p> | <p>MANUAL SALA CUNA DE MERKEN Capacitación a las familias con Colaboración de las manipuladoras de alimentos de sala cuna</p> | <p>Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>Charlas en las reuniones de apoderados. Trabajo en conjunto con las manipuladoras de alimento para las madres que están lactando. Dar a conocer el manual de alimentación en el panel informativo.</p> | <p>-Evidencia fotográfica. -Lista de asistencia de los apoderados.</p> |
| <p>Instaurar un trabajo coordinado con manipuladoras de Alimentos, solicitar que estas expongan ante los funcionarios de sala, como realizan el manejo de Leche materna extraída, formas de recepción, conservación tiempo de duración y Re termalización, esto dado que todo el personal debe tener conocimiento de esta práctica, para estar capacitados y orientar si fuese necesario a las usuarias. (en caso de ingresar al jardín infantil de manera presencial y de forma segura se tomará en cuenta este punto)</p> | <p>Protocolo de manejo de la recepción, manipulación y termalización de la leche materna. Fascos de vidrio Cooler Hielo o gel congelante</p> | <p>Manipuladoras de alimentos Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>Coordinar con las manipuladoras de alimento una capacitación al personal educativo sobre el Protocolo de manejo de la recepción, manipulación y termalización de la leche materna.</p> | <p>-Evidencia fotográfica. -Lista de participantes.</p> |
| <p>Verificar que se cuente con los insumos requeridos para iniciar el proceso de atención, en sala cuna de acuerdo a los requerimientos de los usuarios, numero de biberones, tetes, cinta para marcar mamaderas, calculadora, cuaderno de cálculo, materias primas, balanza para pesar leche, malto dextrina para formula láctea</p> | <p>Cuaderno de registro para verificar los insumos requeridos para el proceso de atención.</p> | <p>Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>Se verificará 2 veces al mes si se encuentran los insumos requeridos para la atención de lactantes, dejando registro en el cuaderno.</p> | <p>-Evidencia fotográfica. -Cuaderno de registro.</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| Mantener Identificado los niños y niñas que requieren por condición de salud una Alimentación especial Multi Alérgicos, Alérgicos e, con certificados médicos, por intolerancias y alergias alimentarias, que estén con lactancia Materna como apoyo para el proceso de madurez fisiológica. | Cuadernos de registro de los niños y niñas con: *Alimentación especial multialérgicos, alérgicos, intolerancias y alergias alimentarias. Certificados médicos en la ficha de cada niño y niña. | Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma | Al momento de la matrícula (a los niños y niñas que presenten alergias alimentarias) se solicita certificado médico, quedando en la ficha personal del niño y la niña y se registrará en el cuaderno de "condición de salud alimentaria" por sala. | - Cuaderno de registro. |
| Actividades educativas para niños niñas, personal familia a través de diferentes estrategias para favorecer la continuidad de la lactancia materna, ya sea a través del amamantamiento directo, o vía leche materna extraída | Videos, cuentos, laminas, afiches, Informativos. | Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma | Se realizarán diferentes experiencias educativas sobre la importancia de la LM, tales como: lectura de cuentos, videos con contenido de LM, Familias: se realizarán charlas, entregas de afiches e informativos, siempre con el propósito de proteger, promover y apoyar LM. Comunidad Ed: actualizarse sobre la importancia de la LM. | -Registro fotográfico. -Registro de observación. |
| Generar un enlace y trabajo en redes con Centro de salud de Referencia, específicamente con equipo a cargo de Sala de Lactancia materna, para en conjunto levantar una propuesta de trabajo coordinado destinado al logro del Objetivo Común | CESFAM (centro de salud familiar) Constancia de visitas Equipo encargado de Lactancia materna Registro de propuesta de trabajo | Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma | Coordinar reunión con el personal encargado de L.M para levantar una propuesta de trabajo en conjunto. (Charlas a los padres, visita a los encargados de L.M para observar el trabajo que realizan con la familia). | -Registro fotográfico. -Constancia de visitas. |
| Recordar que existen hitos o fechas importantes asociadas condicionante de salud como son MAYO DIA DE LA MADRE, AGOSTO MES DE LA LACTANCIA MATERNA. | Folletos, cápsulas, informativos a las familias | Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma | Cápsulas por la comunidad educativa sobre la L.M Cada familia realizará un cartel o video promoviendo la lactancia materna. | -Registro fotográfico. -Registro de observación. -Videos |
| Manipuladoras Capacitadas en Lactancia Materna y Manejo de Leche Extraída con Certificación de Concesionaria. | Certificado de L.M de la manipuladora de alimentos por concesionaria (Merken) | Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma | Se sacará copia al certificado de concesionaria de la manipuladora de alimentos y se colocará en el panel informativo en L.M. | -Copia del certificado de concesionaria de LM. |

| | | | | |
|---|--|--|---|-------------------------------|
| <p>Jardín Cuenta con Personal Capacitado en JIALMA, responsable de la implementación de la estrategia en su Unidad Educativa.</p> | <p>Manual de acreditación JIALMA Lineamientos técnicos pedagógicos 2019 Lactancia Materna y sala cuna Diversidad cultural y Lactancia Materna Manejo de la Leche Materna</p> | <p>Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma</p> | <p>Capacitación de 4 horas por: la señora Gladys Silva-Nutricionista La señorita Vanesa Quintanilla-Nutricionista neonatal.</p> | <p>-Registro fotográfico.</p> |
| <p>Aplicar AUTOEVALUACION JIALMA DIAGNÓSTICA, a fin de generar un plan de trabajo coherente con las orientaciones vigentes. PLAZO DE APLICACIÓN 08 DE OCTUBRE 2019.</p> | <p>Manual de acreditación JIALMA: Instrumento de Autoevaluación</p> | <p>Educadoras de párvulos Técnicos en párvulos Capacitadas en Jialma Educadora Encargada</p> | <p>A través de la autoevaluación en conjunto, se realizó un plan de trabajo coherente relacionado con la L.M.</p> | |

