

# I PREMIOS HUMANOS Y CERTAMEN PROYECTOS DE HUMANIZACIÓN

## Área temática 3. Arquitectura humanizada

### Salas de apoyo a la lactancia materna hospitalaria.

#### Justificación

La OMS promueve activamente la lactancia materna como la mejor fuente de alimentación para lactantes menores y mayores, y está procurando aumentar la tasa de lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses hasta al menos el 50 % de aquí al año 2025.

La OMS y el UNICEF recomiendan que los niños inicien la lactancia materna en la primera hora del nacimiento y sean amamantados exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida, lo cual significa que no se les proporcionan otros alimentos ni líquidos, ni siquiera agua.

Los bebés deben ser amamantados bajo demanda, es decir, tan a menudo como el niño quiera, día y noche. No se deben usar biberones, tetinas ni chupetes.

A partir de los 6 meses de edad, los niños deben comenzar a comer alimentos complementarios seguros y adecuados mientras continúan amamantando hasta por 2 años o más.

Actualmente las profesionales de muchos hospitales como el nuestro, que continúan en periodo de lactancia una vez incorporadas a su actividad laboral y que tienen la necesidad de extraerse la leche, no disponen de un lugar destinado para tal fin. Esto se convierte en un problema ya que al no disponer de una sala adecuada para la extracción de leche materna hay que improvisar lugares que faciliten esta práctica y promuevan la continuidad de la lactancia.

Revisando los beneficios asociados a la implementación de salas de lactancia o extracción de leche materna, podemos ver los siguientes:

- Mejora sustancialmente la salud de la madre y su hijo, ya que reduce hasta un 35% las enfermedades de ambos durante los primeros 12 meses.
- Mejora el estado emocional de la mujer lactante trabajadora durante la jornada laboral y en su vida en general.
- Mejora la imagen corporativa de las empresas, pues se transmite que se ocupan del bienestar y la salud de las mujeres trabajadoras y sus familias.
- Reduce la cantidad de permisos para asistir a consultas médicas, tanto para la madre como para el niño, y de licencias para cuidados por enfermedad.
- Reduce el absentismo de la madre.
- Permite una combinación más equilibrada entre la lactancia y el trabajo
- Aumenta la retención de las trabajadoras al sentirse más apoyadas por la empresa.
- Aumenta el sentido de pertenencia y compromiso de la mujer lactante a la empresa.
- Incrementa el rendimiento de la trabajadora durante la jornada laboral al sentirse más motivada y contenida para realizar sus actividades
- Favorece la reincorporación al trabajo luego de la licencia maternal y reduce las licencias extraordinarias destinadas al cuidado del bebé
- Logra mayor satisfacción de las trabajadoras al poder combinar el trabajo con la maternidad, en este caso expresado por la continuación de la lactancia materna
- El personal se siente reconocido, respetado y apoyado como madres y padres

## **Enfoque y objetivos:**

Mediante la implantación de salas de lactancia y/o extracción mejoraremos la satisfacción de las profesionales.

Continuaremos promocionando la lactancia materna en nuestro centro.

Promoveremos la conciliación familiar, facilitando que las profesionales no vean alterada su lactancia por el hecho de incorporarse de nuevo al trabajo

## **¿Por qué son necesarias las salas de lactancia dentro del hospital?**

La Organización Mundial de la Salud, que insiste en la importancia de la lactancia para el desarrollo del bebé, recomienda comenzar la lactancia materna en el plazo de una hora desde el nacimiento y continuar, como mínimo, durante 24 meses para garantizar el óptimo crecimiento de los neonatos.

Sin embargo, la vuelta al trabajo se puede vivir como uno de los mayores obstáculos a la prolongación de la lactancia, por lo que las salas de lactancia y/o extracción dentro del hospital cobran un papel fundamental, siendo importante proporcionar instalaciones para las profesionales que necesitan intimidad para amamantar, así como el derecho a pausas de amamantamiento o extracción de leche materna, una vez que la madre se ha reincorporado al trabajo.

Esta propuesta cubre un vacío dentro de la institución que ayuda a promocionar la lactancia materna entre nuestras profesionales, mostrándose como una institución facilitadora y en pro de la lactancia materna.

## **Planificación y/o cronograma, enfoque.**

### **Requisitos que debe cumplir una sala de lactancia**

**Privacidad.** Dar el pecho o realizar la extracción de la leche son prácticas en las que la necesidad de privacidad e intimidad son habituales. Por ello, es recomendable que las salas de lactancia estén en lugares resguardados, donde la circulación de personas sea menor. Asimismo, que la madre pueda usar la sala el tiempo que necesite de manera autónoma y anónima, es clave para salvaguardar su derecho a la privacidad.

**Tranquilidad.** El estado de ánimo y el estrés son factores clave que pueden afectar a la producción de leche. El bullicio del día a día asociado al ruido pueden impactar negativamente en el estado de ánimo de la mamá lactante, por lo que además de privada, la sala de lactancia ha de estar acústicamente protegida o distanciada de agentes acústicos estresantes.

**Ventilación.** El aire que respiramos suele estar contaminado de todo partículas o agentes alérgenos que circulan por el interior de los edificios sin que seamos conscientes de que su inhalación continuada puede ser perjudicial para nuestra salud. Asimismo, la renovación del aire es fundamental para rebajar los niveles de CO<sub>2</sub> y eliminar olores. La sala de lactancia debe ser un espacio libre de agentes contaminantes donde la calidad del aire se cuide mediante ventilación adecuada y purificación del aire.

**Iluminación.** Una iluminación tenue, con luz cálida, crea las condiciones de intimidad idóneas para que la madre se sienta cómoda en el entorno.

**Mobiliario.** La sala debe contar con muebles útiles, como una mesa de apoyo o soporte para los utensilios de extracción, un sillón cómodo que permita realizar una extracción confortable, y acceso fácil a enchufes o electricidad para conectar los equipos que se utilicen.

**Conservación.** Para que la leche se mantenga en condiciones óptimas para la toma del bebe, que se puede producir varias horas después de la extracción, es importante que la sala disponga de frigorífico y que la leche se mantenga a una temperatura estable entre 0 y 4 grados.

Salubridad. El lugar destinado a la extracción debe contener un lavabo dentro de la sala o muy cerca. Es recomendable que la donante se lave adecuadamente antes y después de la extracción, así como también lave los útiles empleados para la práctica.

Repuestos. La leche materna se puede almacenar en bolsas o recipientes propios para el efecto que suelen venir junto con el extractor de leche. Sin embargo, tener repuestos de este tipo disponibles en la sala resulta muy práctico en caso de que la madre se haya quedado sin unidades.

Información. Disponer de información accesible sobre la práctica de la lactancia y de la extracción de leche sirve de apoyo en momentos en los que la madre se encuentra sola en la sala y le surgen dudas o inquietudes.

Exclusividad. Con el fin de asegurar que las condiciones de higiene y cuidado se mantienen de manera óptima, la sala destinada a la lactancia no debe usarse con ninguna otra finalidad que la de realizar la extracción de leche, preservarla refrigerada, asegurando la prolongación de la lactancia de los bebés.

## **El cronograma para la implantación de la sala de lactancia y/o extracción sería:**

- Primer semestre de 2023. Valoración de proyecto y de la zona más adecuada para la ubicación de la sala de lactancia.
- Segundo semestre de 2023. Acondicionamiento de la sala, implantación de protocolos y puesta en marcha.

## **Desarrollo y ejecución**

Las salas de lactancia son un espacio exclusivo y acondicionado, para que las madres o profesionales amamanten a sus hijos, se extraigan la leche y puedan conservarla adecuadamente.

Su función principal es que se encuentre acondicionado para el uso de las madres a la hora de extraerse leche durante la jornada laboral y para conservarla correctamente.

En la implantación de una sala de lactancia se debe tener en cuenta:

- La ubicación
- Accesibilidad
- Privacidad
- El mobiliario
- Los sanitarios
- La iluminación
- La ventilación
- La higiene

Las salas de lactancia deben garantizar la privacidad, seguridad, disponibilidad de uso, comodidad, higiene y fácil acceso de quienes las utilicen. Se sugiere que el espacio tenga completa disponibilidad durante la jornada laboral, además de una clara señalización dentro y fuera de la sala.

Es recomendable que la sala cuente con un control de acceso exclusivo para mujeres en período de lactancia y personal de limpieza. Para ello se puede utilizar una puerta con control electrónico. Al mismo tiempo, es ideal generar un registro de quiénes utilizan la sala, durante cuánto tiempo y otras observaciones que se consideren pertinentes.

Debe ser un espacio para la comodidad y la privacidad de la mujer. Es importante que se trate de un lugar confortable, apropiado e higiénico.

La iluminación y la ventilación son elementos importantes a la hora de generar un ambiente cálido y confortable. La higiene es fundamental para el manejo de la leche materna, que es un alimento delicado.

Lo ideal es que la sala cuente en su interior con una superficie pensada para la limpieza de manos y con los materiales necesarios para esto (agua potable, jabón líquido, dispensador, alcohol en gel y toallas de papel).

### **Mobiliario básico de debe contar una sala de lactancia:**

- Sillón ergonómico.
- Tomas de corriente.
- Mesa
- Extractor de leche
- Frigorífico
- Lavabo / cuarto de baño.
- Papelera
- Dispensador de Jabón.
- Toallas de papel

### **Evaluación y revisión**

El registro de quiénes utilizan la sala, durante cuánto tiempo y otras observaciones , nos van a servir para valorar los resultados de la puesta en marcha de esta iniciativa. Así como recabar información de encuestas de satisfacción a las profesionales.

### **Carácter innovador**

Promover lugares cómodos, prácticos e higiénicos, que estimulen la extracción en el horario laboral, y sensibilizar sobre la importancia de la lactancia materna en un entorno que apoye a la mujer y a la familia

## **Divulgación**

Mediante la intranet del centro se puede dar a conocer a todas las profesionales este nuevo servicio que brinda el hospital como otra medida más para la promoción de la lactancia materna.

## **Nivel de aplicabilidad**

La implantación de esta iniciativa es muy realista y conlleva un beneficio directo sobre las profesionales que actualmente realizan la extracción de leche materna en zonas no habilitadas para este fin. Es un proyecto que no implica una gran inversión ni material ni de recursos humanos, por lo que es fácilmente aplicable.