Lacta

"Donde nace la vida, florece el conocimiento."

Manual para la Implementación de

Salas de lactancia materna Universitarias



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA MAYOR DE CARTAGENA

Educación

Autoridades

Juan Alberto Arraut Camargo
Rector

Alina Gómez Mejía
Vicerrectora Académica

Raldo Manuel Granados Bracamonte
Vicerrector Administrativo y Financiero

Rafael Herazo
Secretario General
Alina Gómez Mejía (Encargada)

Neda Álvarez Ortega
Directora Gestión de proyectos
Coordinadora general del Proyecto

Emilia Polo Carrillo
Directora de Investigación e Innovación

Nadia Coronado Posada
Alejando de la Hoz Ruíz
Carlos Pérez López
Ana Paola Márquez
Rodrigo Chapman Zapata





® 2025

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o formato, siempre que se cite adecuadamente la fuente y no se utilice con fines de venta ni con propósito comercial alguno. El reconocimiento de la autoría deberá hacerse de forma apropiada y en un formato razonable, sin que ello implique que el autor o la obra respaldan al usuario o su uso.

✨ Dedicatoria ✨

A ti, mujer luchadora, que amamantas mientras estudias, trabajas y transformas el mundo con tu fuerza silenciosa.

Esta cartilla está dedicada a tus días sin descanso, a tus madrugadas con libros y brazos llenos de amor, a tu valentía que nutre cuerpos y sueños al mismo tiempo.

Porque en cada gota de leche hay ciencia, ternura y coraje; hay una historia que enseña que la maternidad no detiene la mente ni la esperanza.
Por ti, que das vida y conocimiento, que educas con el pecho y con el ejemplo.



Presentación

La presente cartilla fue elaborada como una herramienta práctica y formativa para las instituciones de educación superior de Colombia, con el propósito de orientar la creación, adecuación y sostenibilidad de las salas de lactancia universitaria. Estas salas buscan promover entornos saludables, inclusivos y coherentes con la protección de los derechos de las madres lactantes, de acuerdo con las políticas nacionales de salud pública, equidad de género y bienestar estudiantil.

Las universidades son espacios de transformación social, donde la salud y el bienestar deben integrarse como valores institucionales. En Colombia, un número creciente de mujeres combina la maternidad con la formación académica o con funciones laborales dentro de las instituciones. La existencia de salas de lactancia dignas y accesibles contribuye al cumplimiento de la legislación vigente, al bienestar integral y al fortalecimiento de una cultura de respeto y apoyo a la maternidad.

Lacta
"Educamos para cuidar, cuidamos para crecer."

Normatividad Colombiana

- Ley 1823 de 2017: Promoción y creación de salas de lactancia.
- Ley 2306 de 2023: Protección de la lactancia materna y corresponsabilidad social.
- Resolución 2423 de 2018 (MinSalud): Lineamientos técnicos para salas de lactancia.
- Decreto 780 de 2016: Reglamentación sanitaria nacional.
- Código Sustantivo del Trabajo (Art. 238).
- Ley 1257 de 2008: Protección de derechos de las mujeres.

.

OMS/UNICEF: Recomendación de lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años o más.

Objetivo General

Fomentar la práctica segura y continua de la lactancia materna dentro del entorno universitario, garantizando espacios adecuados que promuevan el bienestar de la madre y su hijo(a), en coherencia con la Ley 1823 de 2017 y la política nacional de entornos protectores para la primera infancia.

Beneficios de contar con una Sala de Lactancia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y su continuación hasta los dos años o más, acompañada de una alimentación complementaria adecuada.

Disponer de una Sala de Lactancia en el entorno universitario favorece el cumplimiento de estas recomendaciones, ya que proporciona un espacio digno y seguro que promueve la práctica de la lactancia. Su implementación contribuye al bienestar integral de la madre y el hijo, fortalece el vínculo familiar, apoya la productividad académica y laboral, y aporta beneficios comprobados para la salud pública y el medio ambiente.

Pasos para implementar una sala de lactancia

Los centros de trabajo deberán conformar un Comité de Lactancia Materna con el propósito de promover acciones orientadas al fomento, apoyo y protección de la lactancia materna.
Este comité será responsable de la implementación, administración, funcionamiento y seguimiento de la Sala de Lactancia Materna dentro de la institución.
Para su adecuada implementación, se recomienda seguir los siguientes pasos:

1. Conformar el Comité de Lactancia Materna y designar a la persona encargada de coordinar y administrar la sala.
2. Realizar un diagnóstico que permita conocer el número de mujeres en edad fértil que adcritas a la instituación.
3. Identificar y adecuar un espacio digno, accesible, privado, cómodo, acogedor e higiénico destinado al uso de las madres en periodo de lactancia.
4. Dotar el espacio físico con los recursos materiales, mobiliario e insumos necesarios para garantizar su adecuado funcionamiento, de acuerdo con la lista de requerimientos establecida.
5. Implementar normas de seguridad e higiene que aseguren la calidad de la leche materna durante las etapas de extracción, conservación y transporte al hogar, conforme a las Normas de Manejo e Higiene para Salas de Lactancia.
6. Desarrollar acciones permanentes de promoción y educación en lactancia materna, orientadas a fortalecer el conocimiento, las prácticas saludables y el apoyo institucional a las madres lactantes.

Que debe contener una sala de lactancia

- Un sillón cómodo, acolchonado y con descansabrazos, material fácil de limpiar
- Mesas individuales
- Refrigerador con congelador independiente y exclusivo para conservar la leche extraída por las madres en la jornada laboral
- Lavamanos accesible y con agua disponible
- Jabón líquido y alcohol gel
- Termómetro para control de temperatura de refrigeradora
- Toallas de papel
- Tomas de corriente accesibles
- Pizarrón blanco y plumones
- Bote de basura
- Aire acondicionado
- Buena iluminación
- Una libreta o bitácora de registro de uso de la Sala de lactancia
- Etiquetas de identificación de nombre y fecha de extracción
- Bomba saca leche o extractor de leche materna
- Dispensador de agua potable (tipo oasis)
- Materiales didácticos: libros, documentos de lactancia materna y folletos alusivos al tema
- Cojín de lactancia
- Cambiador de pañales
- División tipo biombo

Opcional: Hielera con paquetes fríos para transportación de la leche. Este equipo puede ser brindado por el centro de trabajo como parte de la política de fomento a la lactancia materna exclusiva o adquirida por la persona trabajadora

Aplicaciones: Señalización institucional, carteles, folletos, campañas y redes sociales.

¿Quiénes pueden usar las salas de lactancia?

- Estudiantes lactantes que pertenezcan a la universidad
- Docentes, funcionarias y contratistas de la institución.
- Madres visitantes debidamente autorizadas por Bienestar Universitario.

Monitoreo y Evaluación institucional

Cada institución deberá implementar mecanismos de seguimiento que incluyan:

Bitácora de uso mensual.

Encuestas de satisfacción.

Evaluaciones semestrales de impacto y condiciones de infraestructura.

Informes anuales de avances y buenas prácticas.



¿Qué se pretende con las salas?

1. Promover el vínculo afectivo y la salud entre madre e hijo mediante la lactancia.
2. Facilitar la conciliación entre la vida académica/laboral y la maternidad.
3. Cumplir la normativa nacional sobre entornos laborales y educativos protectores.
5. Garantizar la privacidad, limpieza y seguridad en el uso del espacio.
4. Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de la lactancia materna exclusiva y prolongada.

Normas de uso

1. Solicitar el acceso al personal de Bienestar Universitario o Talento Humano.
2. Mantener la cabina en condiciones de orden, limpieza y silencio.
3. No consumir alimentos dentro del área.
4. No permitir el ingreso de acompañantes (salvo casos excepcionales).
5. Utilizar los insumos de higiene dispuestos y reportar su faltante.
6. Permanecer el tiempo necesario (máximo 30 minutos por sesión).



Cada gota de amor nutre el futuro.

Recomendaciones para extraer leche



Mantenga el cabello recogido y use mascarilla; si no dispone de una, evite hablar durante la extracción.



Lávese bien manos y antebrazos con agua y jabón, y séquelos con una toalla limpia o papel desechable.



Lave los pechos solo con agua y séquelos suavemente; no use jabón ni antisépticos.



Asegúrese de que el frasco o extractor estén limpios, esterilizados y en buen estado antes de usarlos.



Busque una posición cómoda, respire profundo y piense en su bebé para favorecer la bajada de la leche.



Caliente el pecho con las manos y realice masajes circulares suaves antes de iniciar la extracción.



Extraiga leche de ambos pechos, durante un máximo de 20 a 30 minutos, sin que cause dolor.



Tape el frasco colector y rotúlelo con la fecha y hora de extracción.



Refrigere o congele la leche inmediatamente después de extraerla.



Use una hielera o bolsa térmica con paquetes fríos para mantener la leche a temperatura adecuada hasta llegar a casa.

Condiciones de higiene en las salas

- Lavar las manos antes y después de amamantar o extraer leche.
- Desinfectar el área de apoyo con toallas desinfectantes.
- Conservar la leche materna en envases herméticos, etiquetados con nombre, fecha y hora.
- No dejar residuos o materiales usados dentro del área.

Recomendaciones para la madre lactante

- Mantener una dieta balanceada e hidratación constante.
- Extraer la leche a las mismas horas cada día para conservar la producción.
- Conservar la leche a temperatura adecuada (refrigerador o nevera portátil).
- Evitar estrés, ya que puede interferir con la producción de leche.
- Solicitar apoyo de profesionales de salud o psicología de Bienestar Universitario si se requiere acompañamiento emocional.



Extracción manual de Leche Materna

1. 

   Masaje circular desde la base de las mamas hacia el pezón

2. 

   Colocar el pulgar e índice en forma de la letra "C"

3. 

   Empujar el pecho haciendo presión hacia atrás en dirección a las costillas

4. 

   Apretar suavemente un dedo contra el otro, repitiendo el movimiento varias veces hasta que la leche comience a salir

5. 

   Extraer la leche y eliminar las primeras tres gotas de cada mama

Conservación de la leche materna extraída

La leche materna extraída es susceptible a la acción de microorganismos que pueden descomponerla. Por esta razón se debe tener mucho cuidado en su proceso de extracción, conservación y mantenimiento. A continuación, compartimos las temperaturas de almacenamiento:

Lugar	Temperatura
Refrigerador	4°C
Congelador refrigerador de 1 puerta	-15°C
Congelador refrigerador de 2 puertas	-18°C
Congelador vertical u horizontal	-20°C

Fuente: Guía de implementación de Salas de lactancia a Nivel Local. Chile Crece Contigo

Sugerencia para envasar la leche: el frasco no debe llenarse completamente y debe dejarse un espacio de aproximadamente 2 cm entre la tapa y el nivel de la leche.



Las entidades públicas deben Implementar un plan de capacitación dirigido a mujeres gestantes y madres en lactancia, con la opción de participación del padre o la familia, el cual se realizará por lo menos tres veces al año.

Sede Principal: Cartagena de Indias – Centro Histórico. Cra. 3 # 36-95 Calle de La Factoría – Código Postal: 130001 – Nit. 890480054-5