FECHA: BOGOTÁ 27 DE OCTUBRE DE 2025

HORA: 1: 00 PM

LUGAR: COMEDOR COMUNITARIO LAS HUERTAS

TEMA: Socialización de la sala amiga como un lugar la extracción, almacenamiento y transporte de la leche materna

OBJETIVO Promocionar la Sala Amiga de la Familia Lactante del Jardín Infantil Caminos de la Vida y dar a conocer a los usuarios del comedor comunitario de las huertas, las técnicas adecuadas de extracción, almacenamiento y transporte de la leche materna, fortaleciendo así la continuidad de la lactancia y el bienestar de las niñas y los niños en los primeros años de vida.

ASISTENTES: usuarios del comedor, profesional en atención a la primera infancia encargada de la sala amiga.

DESARROLLO:

Siendo la 1:00 de la tarde, la profesional en atención a la primera infancia del Jardín Infantil Caminos de la Vida ingresó al Comedor Comunitario de Las Huertas, con el propósito de socializar y promocionar la Sala Amiga de la Familia Lactante ante los usuarios del lugar.

La profesional se dirigió al señor Carlos Julio Ramírez, encargado en ese momento del comedor, para solicitar su colaboración en la socialización del tema. El señor Ramírez, de manera muy amable, autorizó el ingreso e invitó a los usuarios presentes a prestar atención a la información que la profesional compartiría.

La profesional en atención a la primera infancia, por medio de un folleto informativo, socializó y promocionó la Sala Amiga de la Familia Lactante del Jardín Infantil Caminos

de la Vida, con el propósito de que la comunidad en general conozca y haga uso de este espacio cuando lo requiera. También les hablo de lo siguiente:

Pasos para la extracción manual:

1. **Lavarse las manos:** Es importante mantener la higiene para evitar infecciones.
2. **Masajear el pecho:** Se recomienda realizar un masaje suave y circular desde la base del pecho hacia el pezón.
3. **Formar una "C" con los dedos:** Colocar el pulgar y los dedos índice y medio ormando una "C" alrededor de la areola, a unos 3-4 cm del pezón.
4. **Empujar y presionar:** Empujar los dedos hacia el pecho y luego presionar suavemente hacia el pezón, simulando el movimiento de succión del bebé.
5. **Cambiar la posición de los dedos:** Mover los dedos alrededor de la areola para extraer de diferentes conductos.
6. **Repetir el proceso:** Continuar con el masaje y la presión hasta que la leche fluya.
7. **Recolectar la leche:** Recolectar la leche en un recipiente limpio y estéril.

En la "Sala Amiga de la Lactancia" o "Sala Amiga de la Familia Lactante," el almacenamiento y transporte de la leche materna se realizan con el fin de asegurar su calidad y seguridad para el bebé. La leche se debe extraer a recipientes limpios (vidrio o plástico duro) y luego refrigerarse en la nevera o congelarse, siguiendo protocolos específicos de higiene y tiempo de conservación.

Almacenamiento en la Sala Amiga:

- **Recipientes:**

Se recomienda utilizar recipientes de vidrio o plástico duro, libres de BPA, con tapas herméticas y de capacidad adecuada (60, 90 o 180 ml) para evitar desperdicios.

- **Limpieza:**

Los recipientes deben estar limpios, lavados con agua y jabón, y esterilizados (preferiblemente hirviéndolos por 20 minutos).

- **Etiquetado:**

Es fundamental etiquetar cada recipiente con la fecha y hora de extracción para usar primero la leche más antigua.

- **Refrigeración/Congelación:**
    - **Refrigeración:** La leche extraída se puede refrigerar en la parte trasera del

refrigerador (donde la temperatura es más estable) hasta por 4 días,

- **Congelación:** Si se requiere congelar, se recomienda dejar un espacio para la expansión de la leche al congelarse. La leche congelada puede conservarse hasta por 3-6 meses, según la temperatura del congelador.

- **Transporte:**
  - **Lonchera térmica:** Para transportar la leche refrigerada, se puede usar una lonchera térmica con bolsas de hielo para mantener la temperatura adecuada.
  - **Evitar biberones:** Se recomienda evitar el uso de biberones y optar por tazas, vasos o cucharas para alimentar al bebé con la leche materna.

Consideraciones adicionales:

- **Higiene:**

Es crucial lavarse las manos antes de extraer la leche y mantener la higiene del área de extracción.

- **Orientación:**

La persona lactante debe recibir orientación sobre el proceso de extracción, conservación, transporte y suministro de la leche materna.

- **Calentamiento:**

Al calentar la leche, se debe hacer a baño maría, evitando el uso de microondas o fuego directo.

Durante la socialización, los usuarios del comedor comunitario se mostraron muy atentos y receptivos a la información compartida. Realizaron algunas preguntas relacionadas con la ubicación y el propósito de la Sala Amiga, las cuales la docente respondió amablemente, resolviendo cada una de sus dudas.

En el diálogo, la profesional aprovechó para explicar los beneficios y funciones principales de la Sala Amiga, destacando que es un lugar seguro, higiénico y cómodo, diseñado para que las madres lactantes puedan extraer, almacenar y conservar su leche materna de forma adecuada, favoreciendo la continuidad de la lactancia incluso durante las actividades laborales o educativas.

En conclusión, los usuarios del Comedor Comunitario de Las Huertas se mostraron muy receptivos frente a la información socializada y participaron activamente al compartir sus comentarios e inquietudes sobre el tema.

La jornada permitió fortalecer el conocimiento de la comunidad acerca de la importancia de la

lactancia materna y del uso adecuado de la Sala Amiga de la Familia Lactante del Jardín Infantil Caminos de la Vida como un espacio de apoyo y acompañamiento a las madres lactantes.

Siendo las 2:00 de la tarde, se dio por terminada la socialización. Se anexa la hoja de asistencia con las firmas de los usuarios participantes como evidencia del desarrollo de la actividad.





Elaborado: Ana Liliana Segura
Profesional en la atención a la primera infancia