

Nombre niño/a:

Edad:

Nombre apoderado/a):

Fecha entrega: ___/___/_____

Folio:



Esta Sala Cuna y/o Jardín Infantil promueve la continuidad de la lactancia de tu hijo o hija.

¡Bienvenidos y bienvenidas!

Esta Sala Cuna y/o Jardín Infantil promueve que tu hijo/a continúe con la lactancia materna, desde que ingresa hasta que la familia lo decida, ya que es el mejor alimento que puede recibir. Para esto, los apoyamos con:

- **Entregando información relacionada a los beneficios de la lactancia materna**, y su importancia de continuarla de forma exclusiva hasta los 6 meses y complementándola con alimentos hasta los 2 años o más.
- **Recibiendo la leche materna extraída por la madre**, y que este alimento sea proporcionado a su hijo/a mientras permanece en el Sala Cuna y/o Jardín Infantil. Participar en distintas estrategias que promuevan la lactancia materna en toda la comunidad educativa (niños/as, educadoras y auxiliares y madres, padres y/o cuidadores).

- **Dispone de un espacio para amantar a tú hijo/a** directamente al pecho, mientras esté en la Sala Cuna y/o Jardín Infantil. Para esto, sólo deben coordinarse con la educadora de párvulo que corresponda.
- **Facilita que puedas amamantar libremente a tu hijo/a en un espacio habilitado** en la Sala Cuna o Jardín Infantil. Para esta acción, se sugiere coordinarse con la educadora de párvulos que corresponda.



¿Cuáles son los beneficios para tu hijo o hija cuando continúas la lactancia materna?

- **Tiene todos los nutrientes** que requiere tu hijo/a y se adecua a las necesidades nutricionales que necesita a medida que va creciendo.
- **Promueve el desarrollo:** mayor capacidad de aprendizaje.
- **Previene el sobrepeso y obesidad:** lo que disminuye el riesgo de que tu hijo/a presente enfermedades cardiovasculares y diabetes a futuro.
- **Proporciona defensas para que tu hijo/a este más sano:** Ayuda a prevenir enfermedades infecciosas (principalmente respiratorias y gastrointestinales).
- **Fomenta el vínculo afectivo** con tu hijo/a, que le permite un mejor desarrollo afectivo.
- **Reduce la probabilidad** de problemas dentales y caries.

¡La leche materna es gratis!, por lo no que afecta el presupuesto familiar.

Muchos mitos rondan en torno a la lactancia, a continuación aclaramos algunos:

Mito	Realidad
¡No tengo leche o es muy poca!	Prácticamente todas las mujeres pueden producir suficiente leche para sus hijos e hijas. La cantidad de leche que produzcas dependerá de la cantidad y la frecuencia succionada o de cuanto te extraigas. Entre más veces se realicen éstas acciones, más leche producirás.
¡Mi leche es aguada, no alimenta a mi guagua!	La leche materna siempre alimentará al niño o niña!. Fluctúa por distintas fases, de forma natural (líquida, densa, etc), con el objetivo de proporcionar los nutrientes que él o ella va requiriendo mientras crece. No dudes, ¡la leche de la madre de un niño o niña siempre va a ser el mejor alimento!
Dar pecho al niño/a los hace más dependientes, por lo tanto, ¡no es compatible con el ingreso de mi hijo/a al jardín!	Dar pecho responde a las necesidades nutricionales, físicas y emocionales de tu guagua. A diferencia de lo que se pueda pensar, dar pecho promueve a que los niños y niñas estén más tranquilos, se sientan seguros y acepten de mejor forma el proceso de "separación" por ingreso al jardín o sala cuna.
¡Tengo que cortar la leche antes que mi hijo/a ingrese al jardín infantil, ya no me recibiran mi leche!	Ya sabes que todos los jardines infantiles y salas cunas deben recibir las leches extraídas por las madres para alimentar a sus hijos e hijas. Para que esta acción sea realizada en las mejores condiciones y para asegurar la calidad, te sugerimos leer el instructivo de "Extracción y conservación y traslado de leche" que dispone esta cartilla en el reverso.
¡En mi trabajo no puedo extraerme leche y tampoco me permiten amamantar directamente a mi hijo/a!	De acuerdo inciso 1º del artículo 206 del Código del Trabajo, las trabajadoras (o el padre trabajador que hace uso del beneficio) tienen derecho a disponer, a lo menos, de una hora al día, para dar alimento a sus hijos menores de dos años, derecho que puede ejercerse de algunas de las siguientes formas a acordar con el empleador: a) en cualquier momento dentro de la jornada de trabajo, b) dividiéndolo, a solicitud de la interesada, en dos porciones, y c) postergando o adelantando en media hora, o en una hora, el inicio o el término de la jornada de trabajo. ¡Por lo tanto exige tu tiempo y coordina las opciones que más te acomoden para amantar directamente a tu hijo o hija y/o para extraer leche materna! Junto con esto, la ley N°21.155 de protección de la lactancia materna, establece el Derecho de toda madre al amamantamiento libre de su hijo o hija en toda clase de lugares o recintos en que se encuentren o por el que transiten legítimamente, conforme sea el interés superior del lactante, con el apoyo y colaboración del padre cuando fuese posible, sin que pueda imponérsele condiciones o requisitos que exijan ocultar el amamantamiento o restringirlo. Además indica que el uso de salas especiales de amamantamiento será siempre voluntario para las madres y que éstas deberán presentar condiciones adecuadas de higiene, comodidad y seguridad. El derecho también se extiende a los procesos de obtención de leche materna distintos del amamantamiento directo. Junto con lo anterior, decreta que el empleador deberá otorgar las facilidades a la madre para que extraiga y almacene su leche.



Instrucciones para extracción, conservación y traslado de leche materna a la Sala Cuna y Jardín Infantil

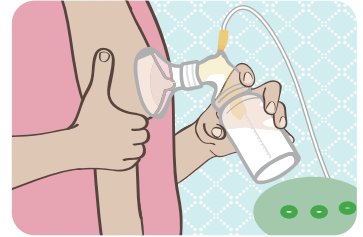
La extracción de leche de la leche materna es una habilidad que irás aprendiendo poco a poco, por lo que recomendamos anticiparte y prepararte antes de que tu hijo o hija entre al jardín infantil. Al comienzo no te desanimes si las primeras veces sacas pocos volúmenes de leche. ¡Lo que te sacas no es necesariamente igual a lo que produces!. La extracción puede ser de forma manual y/o con el extractor. Independiente de la técnica que ocupes, te recomendamos:

- Estar en un lugar tranquilo y limpio.
- Debes disponer de un tiempo de más o menos 15 a 20 minutos.
- Si en ese momento no te encuentras con tu guagua, se sugiere ver fotos del niño o niña o una prenda de ropa con su aroma, las cuales favorecen que la leche baje con mayor facilidad.
- Asegúrate de mantener todos tus materiales limpios (todas las partes del extractor y contenedor limpios).
- Lava tus manos con agua y jabón.
- Antes de extraer te recomendamos hacer un masaje sobre las mamas (ver imagen)

EXTRACCIÓN MANUAL



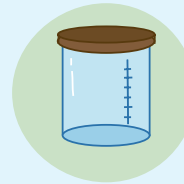
EXTRACCIÓN CON EXTRACTOR O SACALECHES



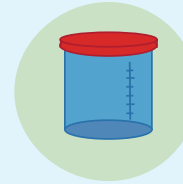
¿Cómo almaceno la leche extraída?

- Guarda la leche materna pequeñas cantidades (150 a 200 cc) para poder descongelar sólo lo que el niño/a necesite en cada toma.
- Conserva la leche materna en un frasco de vidrio con tapa o en contenedor de plástico (libre de BPA) o en bolsas especiales para conservar leche materna.
- Etiqueta los recipientes de leche con la fecha de la extracción y con el nombre y apellido de tu guagua.

Contenedores de vidrio



Contenedores de plástico (libres de BPA)



Bolsas de almacenamiento (especial para leche materna)



Para conservar la leche debes considerar:

Lugar de Almacenamiento	Temperatura	Máximos tiempos de Almacenaje	Observaciones
Temperatura ambiente	hasta 25° C	6 a 8 horas	Contenedor debe encontrarse cubierto y mantenerse lo más frío posible.
Nevera/ cooler	de -15° a 4°C	24 horas	Mantener unidades refrigerantes en contacto con contenedor de leche y limitar apertura de cooler.
Refrigerador	4°C	5 días	Almacenar en la primera bandeja del refrigerador, al fondo. nunca dejar en la puerta
Freezer (refrigerador de 1 puerta)	- 15°C	2 semanas	Guardar leche al fondo del congelador, donde la temperatura es más estable. * Si los guardas en el refrigerador, ordenarla considerando utilizar primero las leches más antiguas.
Freezer (refrigerador de 2 puertas)	- 18°C	3- 6 meses	
Freezer, congelador vertical u horizontal	-20 c	6 a 12 meses	

¿Cómo traslado la leche extraída?

- Desde tu casa al jardín, trata de mantenerla la cadena de frío, es recomendable tener un bolso térmico (cooler pequeño) con bolsas con hielo o unidades refrigerantes. Mantenerla fría (nunca congelada). La leche debe ser entregada a la educadora de párvulos, agente educativa o manipuladora de alimentos, de acuerdo a lo determinado por cada establecimiento.
- Si tienes leche materna congelada, el día anterior a su uso, debes bajarla del congelador a las bandejas del refrigerador. Nunca calentar a fuego directo o microondas. Si es necesario descongelar la leche más rápidamente, la primera opción es poner agua a calentar, una vez caliente, sacarla del fuego e introducir el envase de leche dentro del agua hasta que la leche alcance la temperatura deseada.



¡No olvides mantener una buena higiene bucal en tu guagua!

¡Para mayor información, acércate a tu educadora de párvulos o personal de salud en el consultorio, y ellos te orientarán!

