



## Extracción, almacenamiento y conservación de la leche materna

¡La mejor opción! Mientras trabaja o estudia puede continuar alimentando a su bebé con leche materna.

### 1. Limpieza y desinfección



Recuerde extraerse la leche en un lugar higiénico, tranquilo y cómodo. El baño no es el lugar adecuado.



Lave adecuadamente sus manos utilizando jabón líquido.



Los frascos de vidrio o las partes del extractor se deben lavar con agua limpia, jabón, cepillo y poner en agua hirviendo de 10 a 15 minutos.

### 2. Extracción manual

La extracción de la leche materna es segura, fácil y económica. Se realiza de la siguiente manera:

- Realice un masaje suave en forma circular con las yemas de los dedos alrededor de cada seno.
- Coloque la mano en forma de C, por fuera de la aréola (parte oscura) y levante el seno.
- Empuje el seno con los dedos pulgar e índice hacia las costillas y luego oprima hacia adelante como imprimiendo una huella, repita este movimiento alrededor del seno.



### 3. Conservación y almacenamiento



La leche materna extraída debe almacenarse en frascos de vidrio con tapa plástica de rosca.



Al terminar la extracción, se tapa el frasco y se marca con la fecha y hora. Puede utilizar un marcador o cinta de enmascarar.



En lo posible, no deje la leche materna a temperatura ambiente. Refrigerada se puede conservar 12 horas y congelada, hasta 3 meses.

### 4. Transporte y suministro



Transporte la leche materna de manera segura, es decir, refrigerada en una lonchera térmica con pilas o gel refrigerante o, en su defecto, con una bolsa plástica con hielo.



La leche materna almacenada en refrigerador o congelador no debe hervirse, basta con pasar el frasco por agua caliente hasta lograr la temperatura ambiente.



Ofrezca la leche materna extraída en una taza o pocillo pequeño de bordes redondeados que facilite tomarla directamente. No utilice biberones ni chupos.

Fuente: - ICBF. (2018). Guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia.Bogotá.  
- MinSalud. (2014). Manual para la extracción, conservación, transporte y suministro de la leche materna. Bogotá.

### Donar leche materna

En el banco de Leche Humana del Distrito Capital, ubicado en la Unidad de Servicios de Salud Kennedy, se recolecta leche materna de mujeres donantes sanas, para los bebés que no pueden ser lactados por su propia madre. Para mayor información:

301 381 04 87

Banco de leche humana hospital kennedy



# IV Congreso Internacional de la Lactancia Materna 2019

## Teatro Antonio Nariño, Gobernación de Cundinamarca del 14 al 16 de agosto

Avenida calle 26 # 51-53  
Bogotá, Colombia

### Programa académico 14 de agosto

Hora	Título de la conferencia/taller/actividad	Conferencistas	Perfil	Filiación o cargo
<b>1. Eje temático: Normatividad</b>				
7:00 a.m. a 8:00 a.m.			Inscripciones	
8:00 a.m. a 9:00 a.m.	Actos protocolarios	Gobernación de Cundinamarca - Ministerio de Salud y Protección Social Secretaría Distrital de Salud - Fundación Universitaria Sanitas		
9:00 a.m. a 9:30 a.m.	La lactancia materna en las Rutas Integrales de Atención en Salud	Javier Guillermo Díaz Amaya	Pediatra, Consultor en Salud y Desarrollo Infantil	Ministerio de Salud y Protección Social, Grupo Curso de Vida Dirección Promoción y Prevención
9:30 a.m. a 10:00 a.m.	Avances en la implementación del Decreto 1396 de 1992. Lactancia materna y alimentación complementaria, un trabajo intersectorial	Luz Ángela Ochoa	Nutricionista dietista, especialista en Salud Familiar Integral y magíster en Planeación para el Desarrollo	Ministerio de Salud y Protección Social, Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas
10:00 a.m. a 10:30 a.m.			Receso	
10:30 a.m. a 11:00 a.m.	Lineamientos de bancos de leche humana y articulación estrategia IAMII	María Fernanda Cañón Rodríguez	Pediatra, especialista en Pedagogía, magíster en Desarrollo Educativo y Social, doctora en Salud Pública.	Ministerio de Salud y Protección Social, Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas
11:00 a.m. a 11:30 a.m.	Lactancia materna en el marco de la Resolución 5406 de 2015	María Elisa Cadena	Nutricionista dietista, Subdirectora de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas	Ministerio de Salud y Protección Social, Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas
12:00 a.m a 2:00 p.m.			Almuerzo (libre)	
<b>2. Eje temático: Práctica de lactancia materna en la academia</b>				
2:00 p.m. a 2:30 p.m.	Fuera las industrias	Luis Carlos Méndez	Pediatra neonatólogo. Profesor titular Departamento de Pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia	Universidad Nacional de Colombia
2:30 p.m. a 3:00 p.m.	Influencia de la industria en la toma de decisiones clínicas	Mario Alejandro Lozano Murillo	Médico. Residente de tercer año de Pediatría, Universidad Nacional de Colombia.	Profesional independiente
3:00 p.m. a 3:30 p.m.	Experiencias de formación e investigación en lactancia materna a través de la academia	Fabio Rodríguez Morales	Pediatra, especialista en Epidemiología y MSc en Salud Pública. Docente de la Universidad de La Sabana	Docente de la Universidad de la Sabana. Hospital de Chocontá y Hospital de Sopó
3:30 p.m. a 4:00 p.m.	Estrategia Mi Má	Nancy Bernal	Pediatra, especialista en Epidemiología, Consejería en Lactancia Materna	Fundación Universitaria Ciencias de la Salud

### Programa académico 15 de agosto

Hora	Título de la conferencia/taller/actividad	Conferencistas	Perfil	Filiación o cargo
<b>3. Eje temático: Alimentación del lactante y del niño pequeño</b>				
7:00 a.m. a 8:00 a.m.			Inscripciones	
8:00 a.m. a 8:30 a.m.	Tuberculosis y lactancia	Natalia Restrepo	Pediatra neonatóloga	Decana de la Facultad de Medicina Unisanitas
8:30 a.m. a 9:00 a.m.	Leche materna: un verdadero alimento funcional (sustancias bioactivas, prevención de enfermedades)	Silvana Dadan	Dietista, MSc Nutrición Clínica, Nutrición Pediátrica (Boston University), Especialista en Nutrición Temprana (Universidad de Munich Alemania)	Universidad El Bosque
9:00 a.m. a 9:30 a.m.	Lactancia materna y salud orofacial	Amparo Montenegro Cuéter	Odontóloga, especialista en Ortodoncia y Ortopedia Maxilar	Subred Integrada de Servicios de Salud Suroccidente
9:30 a.m. a 10:00 a.m.	Salutogénesis y lactancia materna	Nancy Yomayusa	Médico internista	Jefe Nacional de Medicina Interna Keralty
10:00 a.m. a 11:00 a.m.			Receso	
11:00 a.m. a 11:30 a.m.	Lactancia y fármacos	Isabel Cristina Peña Eraso	Médica y cirujana de la Universidad del Cauca Especialista en Ginecología y Obstetricia de la Universidad del Cauca Especialista en Gerencia de Calidad y Auditoría en Salud de la Universidad Cooperativa de Colombia Estudiante del máster de VIH de la Universidad Rey Juan Carlos	Asesora Técnica, Sinergias ONG
11:30 a.m. a 12:00 m.	Guías alimentarias: Alimentación de la madre gestante y lactante, una contribución a la práctica exitosa de la lactancia materna	Zulma Yanira Fonseca Centeno	Nutricionista dietista Especialista en Epidemiología, MSc Epidemiología	Asesora de la Dirección de Nutrición del ICBF
12:00 m. a 12:30 p.m.	Experiencia exitosa: Alojamiento conjunto en la UCI adultos	María Carolina Borja Ballesteros	Médica cirujana, especialista en Psiquiatría. MSc Salud Pública y Psiquiatría Perinatal	Clinica de la Mujer
12:30 p.m. a 2:00 p.m.			Almuerzo (libre)	
2:00 p.m. a 2:30 p.m.	Evaluación de prácticas alimentarias en primera infancia y gestantes	Jenny Alexandra Hernández Montoya	Nutricionista dietista. Candidata a magíster en Gestión de Políticas en Salud	Instituto Nacional de Salud
2:30 p.m. a 3:00 p.m.	Alimentos complementarios industrializados, ¿son tan seguros?	Rubén Orjuela	Nutricionista dietista	Educar Consumidores, Comité coordinador IBFAN Colombia
<b>4. Eje temático: Herramientas digitales en lactancia materna</b>				
3:00 p.m. a 3:30 p.m.	Desarrollo de tecnologías como apoyo a la lactancia materna	Fabio Rodríguez Morales	Pediatra, especialista en Epidemiología MSc Salud Pública	Secretaría de Salud de Cundinamarca Docente Universidad de La Sabana
3:30 p.m. a 4:00 p.m.	Cómo innovar en la enseñanza de lactancia materna utilizando ABP y TICS	Diana Marcela Zorro Patiño	Enfermera, especialista en Administración de Salud Ocupacional MSc en Educación	Docente CMAPS
4:00 p.m. a 4:30 p.m.	Discursos biomédicos en torno a la lactancia materna	Eddier Alexander Martínez Álvarez	Docente, antropólogo, magíster en Sociología	Docente Facultad de Enfermería Unisanitas

### Programa académico 16 de agosto

Hora	Título de la conferencia/taller/actividad	Conferencistas	Perfil	Filiación o cargo
<b>4. Eje temático: Herramientas digitales en lactancia materna</b>				
7:00 a.m. a 8:00 a.m.			Inscripciones	
8:00 a.m. a 8:30 a.m.	Lactancia materna: Creando redes de apoyo vía streaming	Alba Padro	Asesora de lactancia e IBCLC. Formadora. Profesora de asesoras y personal sanitario	Presidenta de ALBA Lactancia Materna España
<b>5. Eje temático: Familia, género y corporalidad</b>				
8:30 a.m. a 9:00 a.m.	Vínculo madre-hijo y su relación con el proceso de lactancia	Rolando Salazar	Psicólogo, psicoanalista	Decano de la Facultad de Psicología Unisanitas
9:00 a.m. a 9:30 a.m.	Masculinidades y lactancia	Ritxar Bacete	Antropólogo. Trabajador social. Especialista en género, masculinidades, feminismo, políticas de igualdad, paternidad positiva y economía del desarrollo. Autor de los libros: <i>Nuevos hombres buenos</i> y <i>El poder de los chicos</i> .	Docente Universitario, Consultor
9:30 a.m. a 9:45 a.m.			Receso	
<b>6. Eje temático: Investigación y experiencias exitosas</b>				
10:00 a.m. a 10:30 a.m.			Trabajo de investigación en lactancia materna seleccionado a través de convocatoria	
10:30 a.m. a 11:00 a.m.	Experiencia exitosa Sala Amiga de la Familia Lactante del Entorno Laboral	Luisa Fernanda Carreño	Enfermera	Secretaría Distrital de Educación
11:00 a.m. a 11:30 a.m.	Experiencia exitosa "Regla de Oro"	Ángela María Quintero	Pediatra	Plan Canguro, Clínica Colombia
11:30 a.m. a 12:00 m.	La paz nace del vientre, ¡unidos podemos más!	Anunciación Cabrera Velandia	Enfermera, especialista en Administración Hospitalaria, Docente Universitaria, Consejera en lactancia materna, doula	Coordinadora de salas de cirugía y partos Líder del programa parto humanizado Hospital San Francisco de Gachetá
12:00 m. a 12:30 p.m.	La musicoterapia como estrategia de humanización de la lactancia materna	Mark Ettenberger	PhD , MA, NICU - M T. Musicoterapeuta, Universidad de Krems (Austria). Doctor en Musicoterapia, Anglia Ruskin University, Cambridge (Inglaterra).	Coordinador del programa de Musicoterapia Hospital Universitario Fundación Santa Fe, Clínica de la Mujer, Centro Policlínico del Olaya



# Semana Mundial de la Lactancia Materna 2019

## Actividades nivel local



### Extracción manual y conservación de leche materna

**Lugar:** CAMI Emaús (avenida calle 64 # 121-50)  
**Fecha:** 8 de agosto  
**Hora:** 1:00 p. m. a 3:00 p. m.

### Actividades educativas en alimentación y recreación

**Lugar:** CDC Simón Bolívar, Servitá (calle 165 # 7-52)  
**Fecha:** 9 de agosto  
**Hora:** 9:00 a. m. a 12:00 m.



### Ferias de servicios y actividades lúdicas

- Lugar:** Parque del barrio María Paz (calle 5A # 82-63 Sur)  
**Fecha:** 3 de agosto  
**Hora:** 9:00 a. m. a 12:00 m.
- Lugar:** Parque Atahualpa (carrera 113 # 23B-35)  
**Fecha:** 22 de agosto  
**Hora:** 9:00 a. m. a 12:00 m.

Subred Norte  
Subred Suroccidente

Subred Centro Oriente  
Subred Sur

## Actividades nivel distrital

### Congreso Internacional de Lactancia Materna

**Lugar:** Teatro Antonio Nariño, Gobernación de Cundinamarca (avenida calle 26 # 51-53)  
**Fecha:** 14, 15 y 16 de agosto  
**Hora:** 7:00 a. m. a 5:00 p. m.

### Evento de movilización social en pro de la lactancia materna

**Lugar:** Parque de los Novios (calle 63 # 45-10)  
**Fecha:** 2 de agosto  
**Hora:** 9:00 a. m. a 12:00 m.

### Actividades de relajación "Lactatón"

**Lugar:** UMHES Victoria (diagonal 39 Sur # 3-20 Este)  
**Fecha:** 9 de agosto  
**Hora:** 10:00 a. m. a 12:00 m.

**Lugar:** CAPS Chircales (transversal 5L Bis # 48F-69 Sur)  
**Fecha:** 9 de agosto  
**Hora:** 10:00 a. m. a 12:00 m.

**Lugar:** UMHES Materno Infantil (carrera 10 # 1-66 Sur)  
**Fecha:** 9 de agosto  
**Hora:** 1:00 p. m. a 4:00 p. m.

### Taller de relajación "Rumba folclórica"

**Lugar:** CAPS Primero de Mayo (calle 20 # 8A-61 Sur)  
**Fecha:** 9 de agosto  
**Hora:** 1:00 p. m. a 4:00 p. m.

### Jornadas de sensibilización lúdica en lactancia materna

**Lugar:** UMHES Meissen (calle 60 Sur # 18A-09)  
**Fecha:** 8 de agosto  
**Hora:** 8:00 a. m. a 12:00 m.

**Lugar:** CAPS Marichuela (calle 76B # 2 Este-99 Sur)  
**Fecha:** 8 de agosto  
**Hora:** 8:00 a. m. a 12:00 m.

**Lugar:** CAPS Abraham Lincoln (calle 53 # 12-99 Sur)  
**Fecha:** 8 de agosto  
**Hora:** 8:00 a. m. a 12:00 m.