

**IV Jornada del Centro Colaborador Español**

**del Instituto Joanna Briggs**

**para los Cuidados de Salud basados en la Evidencia,**

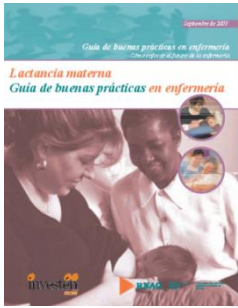
**11 de Noviembre 2014 Vitoria-Gasteiz**



Del Instituto Joanna Briggs  
para los cuidados de salud basados en la evidencia

**Promoción de la Lactancia Materna**

**M<sup>a</sup> Ángeles González Fernández**



# GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS

## Lactancia materna (Revisión 2007)

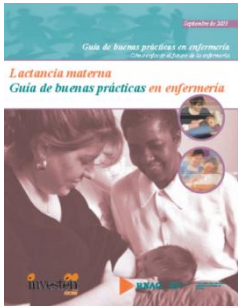


### Recomendación 4.

**Las enfermeras proporcionarán educación a las parejas en edad fértil, a madres, a embarazadas y a sus parejas o familias, y les ayudarán a tomar decisiones informadas acerca de la lactancia materna.**

**Los programas educativos eficaces en el aumento del inicio y duración de la lactancia reúnen las siguientes características:**

- Impartidos por especialistas en lactancia o enfermeras, en el período prenatal (Guise et al., 2003). (Nivel I).
- Basados en un contenido estructurado que se ofrece de forma coherente, e incluye (i) la leche materna como nutrición ideal para los bebés, (ii) los beneficios de la lactancia materna, (iii) la anatomía y la fisiología de la lactancia materna (Guise et al., 2003). (Nivel I).
- Contienen formación práctica como técnicas de agarre y posturas de lactancia (Forster et al., 2004; Guise et al., 2003). (Nivel I).
- Incluyen información sobre cómo sacar la leche materna y sobre su almacenamiento (Guise et al., 2003). (Nivel I).
- Incluyen debate sobre los mitos, actitudes, temores y preocupaciones más frecuentes (Forster et al., 2004; Guise et al., 2003). (Nivel I).



# Lactancia materna (Revisión 2007)



## **RECOMENDACIÓN 4.1**

**Debe animarse al acompañante de la mujer embarazada a que asista a las clases de Lactancia Materna**

**Las clases que incluyen instrucciones para los padres a cerca de los beneficios de la lactancia materna y la forma de ayudar a su pareja pueden aumentar las probabilidades de que su pareja inicie la lactancia.**

**(Wolfberg et al, 2004). Nivel I**

# Plan de Acción (L-EIM)

## ➤ **Análisis de situación** en la práctica

### 1. **Revisión programa Educación prenatal** : Impartido por Matrona a las mujeres embarazadas y **al que se invita a las parejas.**

Todos conocen su Estructura, Contenidos y Materiales utilizados (Visualización vídeo de soporte a la educación prenatal en LM)

❖ **Análisis de contenidos** : ¿Se adaptan a las características contempladas en la Recomendación? ¿ Precisa ser modificado el programa para cumplirlas?

➤ **Toma de decisión**: Se mantiene el programa y se acuerda Unidad de criterio en educación y consejería por resto EAP (materiales soporte compatibles)

### 2. **Revisión de otras prácticas educativas** que permitan alcanzar a toda la población diana : ¿Existen?. ¿Se pueden mejorar? ¿ Se puede implantar nuevas?

❖ Alcance a madres tras el nacimiento y la familia en consulta (P/E/M).

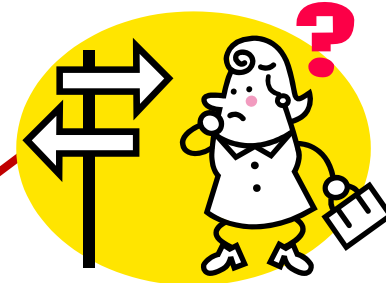
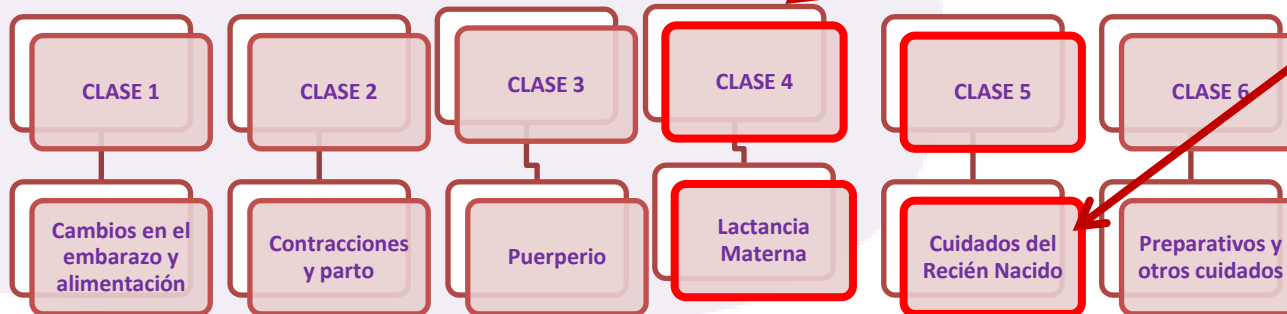
❖ En SMLM alcance población general. No suficiente a parejas en edad fértil.

➤ **Toma de decisión**: Mejorar la práctica oportunista en consulta e incorporar Educación en LM dirigida a la Comunidad para alcanzar a parejas

➤ **Oportunidad**: Alianzas con los programas de Acción social existentes

## Educación prenatal a madres y padres

Revisado y conocido por todos los Impulsores el material utilizado en la educación prenatal a madres y padres

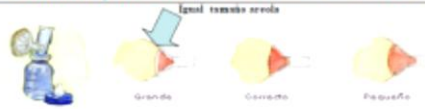




**RECOMENDACIONES PARA EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA**

1. Lavarse las manos antes de extraer y manipular la leche.
2. No compartir el equipo de extracción manual o eléctrica. Después del uso lavarlos con agua y jabón y secarlo.
3. Usar los recipientes para almacenar la leche, lavándolos (agua caliente y jabón) y aclarándolos. Hay recipientes específicos para almacenar la leche materna: botes (reutilizables) bolsos (desechables), y en vidrio.
4. Procurar mantener la cadena de frío el máximo tiempo posible.
5. Usar leche fresca (no congelada) siempre que sea posible.
6. Congelar la leche que no se vaya a usar en las primeras 24h.
7. Guardar la leche materna en pequeñas cantidades (50-100 CC) para poder descongelar solo la que el niño vaya a tomar inmediatamente.
8. Etiquetar los recipientes con la fecha de extracción de la leche antes de congelar.
9. Descongelar siempre la leche más antigua.
10. Una vez descongelada la leche, removerla, mezclarla bien.
11. Puede mezclarse para una misma toma leche extraída en distintas fechas (poner la fecha más antigua).
12. Una vez descongelada, no volver a congelar.

**Tipos de extracción y extractores:** *Sacalaches Manual, Sacalaches Eléctricos, Manualismo*



**Consejos para congelar leche materna**

- No lleve nunca los biberones o las bolsas más de las 1/3 partes.
- Etiquete el biberón o bolsa con la fecha en la que se extrae la leche. Desde la extracción hasta que se congela que no pase más de 24h leche refrigerada.
- No conserve la leche materna en la puerta del frigorífico. Conserve-la en la zona inferior posterior del frigorífico, donde la temperatura es más fría.

**Consejos para descongelar la leche materna**

- En el frigorífico durante toda la noche.
- Mantenga el biberón o la bolsa bajo un chorro de agua caliente (máx. 37° C).
- Introduzca el biberón o la bolsa con agua caliente.
- Agite suavemente el biberón o la bolsa para mezclar la grata que se haya separado.
- No descongele la leche materna en microondas (pierde propiedades la leche).
- No hervir la leche materna (puede perderse la leche).
- No descongele la leche en un cazo con agua hirviendo.

Cuando es difícil saber que cantidad va a tomar el bebé y a fin de no desperdiciar la leche materna, es conveniente mantener esta en un recipiente distinto del que se lleva a la boca el bebé. Se empieza por ofrecer al bebé pequeñas cantidades en el recipiente de elección (taza, cuchara, jeringa) que quiere más, se va rellenando del recipiente que se ha descongelado, de modo que la leche del recipiente "ya descongelado" no entre en contacto con la saliva del bebé. (Usar dos recipientes).



**CONSERVACION Y CONGELACION DE LA LECHE MATERNA**

	Temperatura ambiente (19° u 22°)	H nevera u frigorífico (0° u 4°)	Congelador (dentro de la nevera)	Congelador (separado de la nevera) inferior u -18°C	Congelador (separado de la nevera) Superior u -19°C
<b>Leche materna (recién extraída)</b>	de 8 a 10 horas	entre 2 y 5 días	15 días	3-4 meses	Superior a 6 meses
<b>Leche materna (previamente congelada)</b>	4 horas (hasta la siguiente toma)	24 horas	no volver a congelar	no volver a congelar	no volver a congelar
<b>Leche materna (descongelada con agua caliente, fuera de la nevera)</b>	hasta el final de la toma	4 horas (hasta la siguiente toma)	no volver a congelar	no volver a congelar	no volver a congelar
<b>Leche sobrante de la tomas</b>	Deschazar	Deschazar	Deschazar	Deschazar	Deschazar

Proceder de tipo de la Guía Alimentación, ABN, Contratos Mláncas, Contratos Mláncas, BPSO para gestoras (Plan de 2008) y BPSO para gestoras (Plan de 2008) (BPSO)

LA LACTANCIA MATERNA : UNA RESPONSABILIDAD DE LA COMUNIDAD

SI DESEAS AMAMANTAR A TU HIJO  
LOS PROFESIONALES  
DE ESTE CENTRO DE SALUD  
TE DARÁN  
INFORMACIÓN Y APOYO  
A LA LACTANCIA



Adopción de la Recomendación 4 - 4.1 en la práctica: Productos generados	Descripción
<p>Formatos “normalizados” para la educación en Consulta</p> <p>Programa de Educación Comunitaria Lactancia Materna dirigido a Mujeres y/o Parejas en edad fértil y otros familiares</p>	<p><b>1.Hoja para Extracción de la leche</b>  <b>2.Conservación y congelación de la leche</b>  <b>3.Fármacos a tomar con precaución y fármacos contraindicados en lactancia</b></p> <p><b>4 Ediciones ( Material educativo/divulgativo y material para técnica educativa)</b></p>
<p>Formatos adaptados para el empleo de Herramientas-RNAO útiles también en educación y asesoramiento a embarazadas y puérperas</p>	<p><b>1.Evaluación prenatal: Ayuda Toma decisión informada</b>  <b>2. Evaluación posnatal: Plan Lactancia con componente educativo.</b></p>
<p>Publicidad sobre el cuidado de información y educación en Lactancia</p>	<p><b>1.Cartelería colocada en el Centro</b></p>
<p>Formato adaptado de Herramienta-RNAO que permite el refuerzo educativo precoz tras el alta hospitalaria</p>	<p><b>1. Entrevista telefónica en 48h tras el Alta</b></p>
<p>Evaluación de la educación prenatal</p>	<p><b>1.Encuesta de satisfacción Programa de Educación prenatal</b></p>
<p>Mejora propuesta para el registro de actividad educativa prenatal y posnatal en las Guías asistenciales: <i>Embarazo y Puerperio</i></p>	<p>Pendiente introducir por SSCC</p>
<p>Mejora programa parte educativa dirigida a padres</p>	<p>En elaboración</p>





# Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs

[www.evidenciaencuidados.es](http://www.evidenciaencuidados.es)



Del Instituto Joanna Briggs  
para los cuidados de salud basados en la evidencia

