

# PREANU inaugura Sala de Lactancia Materna

Iniciativa está abierta para toda la comunidad universitaria

13 MAR 2015 Salud



La Sala de Lactancia Materna se encuentra ubicada en las instalaciones del PREANU-UCR, programa que pertenece a la Escuela de Nutrición, en la Ciudad de la Investigación (foto Rafael León).

Desde el punto de vista nutricional la **leche materna es el mejor alimento para el recién nacido**, ya que **contiene todos los componentes nutricionales que necesita para obtener energía como macronutrientes, carbohidratos, proteínas, grasas, micronutrientes, vitaminas y minerales.**

El **calostro**, que es la leche que se produce durante los primeros cuatro días después del parto, **contiene sustancias que ayudan a prevenir infecciones, apoya la digestión, fortalece las defensas y protege las membranas digestivas.**

Por ello, el Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU-UCR) de la [Escuela de Nutrición](#) inauguró el pasado jueves 26 de febrero una **Sala de Lactancia**

**Materna para todas las mujeres de la comunidad de la Universidad de Costa Rica (UCR).**



La Dra. Elena Ureña Cascante, especialista en nutrición, hizo un llamado a la población femenina a no abandonar la práctica de amamantar a sus hijas e hijos, pues se trata del mejor alimento que ellas y ellos pueden obtener en sus primeros meses de vida (foto Rafael León).

---

**La Dra. Elena Ureña Cascante**, representante de dicha Unidad Académica ante La Comisión Nacional de Lactancia Materna ([CNLM](#)), **determinó que existe una asociación entre la lactancia materna y la prevención del desarrollo de obesidad infantil.** Además subrayó que la leche de la madre funciona como una especie de vacuna, ya que fortalece el sistema inmunológico del infante.

Las madres que deseen utilizar esta nueva Sala lo único que deben hacer es presentarse a la recepción del PREANU-UCR y llenar una hoja de registro. Posteriormente pasan a un espacio especialmente acondicionado donde lavan sus manos, luego realizan la extracción de la leche y por último la guardan bajo refrigeración en un espacio destinado exclusivamente para almacenar la leche.

Las madres pueden llevar el recipiente o también pueden solicitar uno en el lugar, asimismo deben rotular los contenedores o bolsas con el nombre de la madre, del bebé, la fecha y la hora con el fin de llevar un registro detallado. **El horario es de 7:30 a.m. a 4:30 p.m.** y la idea es que la madre pueda ir a recoger la leche luego de su jornada laboral.



Las madres que pertenecen a la comunidad de la Universidad de Costa Rica y quienes necesitan extraer su leche materna ahora cuentan con un espacio acondicionado especialmente para ellas y así poder realizar esta práctica en forma adecuada (foto Rafael León).

---

### **Importancia de las salas de lactancia**

La Dra. Elena Ureña Cascante comentó que durante años ha observado cómo estudiantes y docentes utilizan espacios como los servicios sanitarios para realizar la extracción de la leche y se debe sumar la falta de un lugar acondicionado para almacenar el líquido.

Es así como en respuesta a esta problemática, y en el marco de Ley de Fomento de la Lactancia Materna (Ley 7430), surge esta iniciativa desde el PREANU-UCR.



Johana Quesada Astúa señaló la importancia de una sala de lactancia, pues aquellas funcionarias de una institución o empresa no pueden amamantar a sus hijas o hijos durante el día, pero sí pueden extraer la leche materna para que ellas y ellos la puedan tomar sin problema (foto Rafael León).

---

**Johana Quesada Astúa, madre y nutricionista**, expresó que la extracción de leche es una opción para las mamás quienes trabajan tiempo completo y no pueden desplazarse hasta el lugar donde se encuentra su hijo o hija. Sin embargo, Johana **añadió que muchas mujeres no amamantan por una cuestión de estética y recurren a las fórmulas para lactantes que no aportan tantos beneficios para la salud como la leche materna.**

Por su parte **Silvia Vidaorreta Barrantes**, integrante de la Liga de la Leche un grupo de apoyo en el que mujeres madres comparten sus conocimientos sobre esta temática, **manifestó que las salas de lactancia son necesarias ya que la producción de leche es constante y es necesario sacar cada vez que se sienta esa urgencia; además, recalcó que un baño no es un lugar higiénico ni cómodo para realizar esta acción.**

Por último, la Dra. Ureña señaló que esta no es una idea nueva, ya que **desde 1943 el Código de Trabajo establece en su Artículo 100 que si el lugar de trabajo tiene más de 30 mujeres, la o el patrono debe de acondicionar un espacio para que las madres amamenten u obtengan su leche materna.**

**Para mayor información** sobre la Sala de Lactancia Materna se puede llamar al teléfono 2511-2166 o escribir al correo electrónico: [preanu@nutricion.ucr.ac.cr](mailto:preanu@nutricion.ucr.ac.cr).



Silvia Vidaorreta Barrantes es miembro activa de la organización denominada Liga de la Leche, en donde las mujeres se reúnen para compartir conocimientos y experiencias sobre la maternidad (foto Rafael León).

---

[Kátheryn Salazar Zeledón](#)  
Periodista Oficina de Divulgación e Información  
[KATHERYN.SALAZAR@ucr.ac.cr](mailto:KATHERYN.SALAZAR@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [leche](#), [materna](#), [preanu](#), [infantil](#), [nutricion](#), [lactancia](#), [servicios](#).