PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

INSTRUCTIVO DE USO DE SALAS DE LACTANCIA UC

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Las Salas de Lactancia UC son espacios diseñados con el objetivo de favorecer la lactancia materna y sus beneficios a través de la extracción y conservación de la leche materna dentro de la UC en un ambiente cómodo, acogedor y seguro para las estudiantes y funcionarias que se encuentren en periodo de lactancia.

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Ubicación de las Sala de Lactancia UC CAMPUS SAN JOAQUÍN

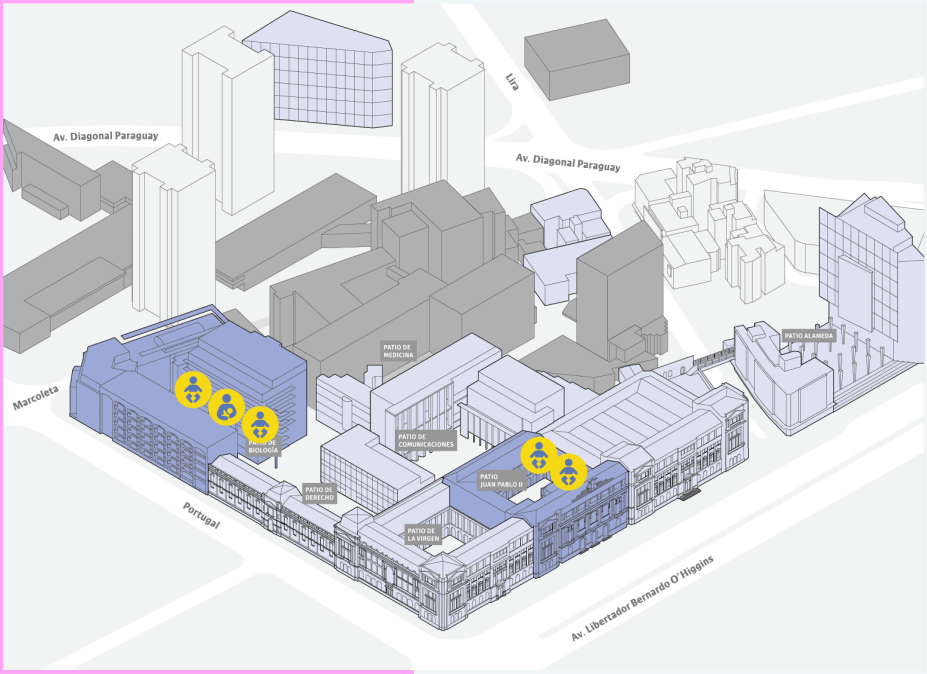
ENTREPISO EDIFICIO AULAS LASSEN

Puerta de acceso con TUC, cédula de identidad y/o huella*
*Recuerda enrolarte previamente en secretaría de la Dirección de Salud y Bienestar Estudiantil ubicada en el Hall Universitario del Campus
Horarios: de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 hrs.

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Ubicación de la Sala de Lactancia UC CAMPUS CASA CENTRAL



SUBTERRÁNEO FACULTAD DE CIENCIAS BIOLÓGICAS

Puerta de acceso con TUC, cédula de identidad y/o huella*

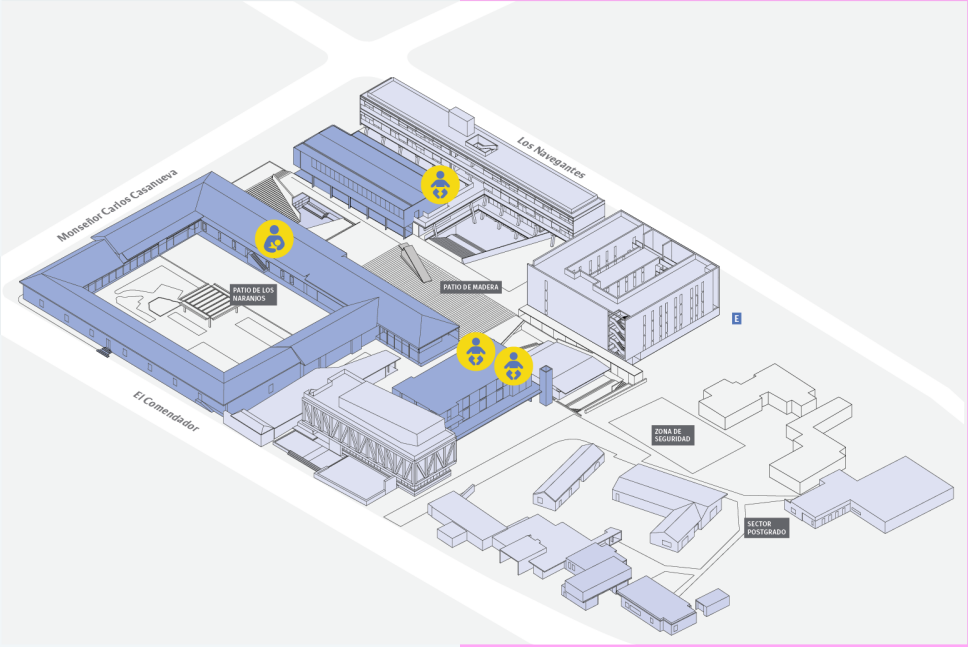
*Recuerda enrolarte previamente en secretaría de la DAE del Campus ubicada en el 1er piso frente al Patio de la Virgen

Horarios: de lunes a jueves de 08:00 a 18:00 hrs y viernes de 08:00 a 15:00 hrs

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Ubicación de las Sala de Lactancia UC CAMPUS LO CONTADOR



FRENTE AL PATIO DE MADERA

Solicitar llave en jefatura de guardias del Campus (subiendo la escalera al costado de la sala)
Horario: de lunes a viernes de 08:00 a 18:00 hrs

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Ubicación de la Sala de Lactancia CAMPUS ORIENTE

EN SALA CUNA DEL CAMPUS

Coordinar su uso directamente con la encargada de Sala Cuna del Campus

Horarios: según funcionamiento de Sala Cuna

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Ubicación de las Sala de Lactancia UC CAMPUS VILLARRICA

EN EL 1ER PISO DE LA BIBLIOTECA UC

Solicitar acceso directamente con la encargada de Salud y Bienestar Estudiantil del Campus

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

INSTRUCCIONES DE USO DE LA SALA DE LACTANCIA UC

1. Debes utilizar mascarilla en todo momento y aplicar alcohol gel al llegar a la sala.
2. Antes de salir, ordena y desinfecta las superficies que utilizaste con el desinfectante disponible.
3. Recuerda apagar la luz y dejar correctamente cerrada la puerta de acceso.
4. Si falta algún material, avísanos vía correo electrónico para reponerlo.
5. Las salas de lactancia UC no pueden ser utilizadas como mudador, comedor ni sala de estudio. Revisa el mapa de mudadores de tu Campus si requieres ese espacio.

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

RECOMENDACIONES PARA LA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

1. Propicia un ambiente cálido y calmado. Puedes utilizar música o pautas de respiración.
2. Higieniza tus manos con alcohol gel y luego realiza un masaje en tus mamas previo a la extracción.
3. Puedes realizar la extracción de manera manual siguiendo los pasos de la imagen, o con extractor teniendo cuidado de que los elementos estén esterilizados.
4. Si vas a conservar la leche materna en el refrigerador de la Sala de Lactancia UC, recuerda identificarlo con una etiqueta con: nombre, fecha y hora de extracción.
5. Recuerda retirar tu leche el mismo día de extracción. El refrigerador de la Sala de Lactancia UC es solo para la conservación transitoria de la leche materna, máximo 24 horas.

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

RECOMENDACIONES PARA LA CONSERVACIÓN Y USO DE LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA

1. **Recuerda higienizar tus manos con alcohol gel previo a la manipulación de la leche materna extraída.**

2. **Si vas a conservar la leche materna en el refrigerador de la Sala de Lactancia UC, identifícala con una etiqueta con: nombre, fecha y hora de extracción.**

3. **Retira tu leche el mismo día de extracción. El refrigerador de la Sala de Lactancia UC es solo para la conservación transitoria de la leche materna, máximo 24 horas.**

Duración de la leche según temperatura	Temperatura ambiente (19º a 22º C)	Nevera o frigorífico (0º a 4º C)	Congelador (dentro de la nevera)
Leche madura (recién extraída)	4 horas	12 horas (no colocarla en la puerta)	15 días
Leche madura (previamente congelada)	4 horas (hasta la siguiente toma)	24 horas (sólo pasándola del congelador a la nevera, sin sacarla de ésta)	No volver a congelar
Leche madura (descongelada con agua caliente, fuera de la nevera)	Hasta el final de la toma	4 horas (hasta la siguiente toma)	No volver a congelar

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Programa Madres y Padres UC

El Programa Madres y Padres UC tiene como objetivo apoyar y favorecer el bienestar de estudiantes madres, padres y cuidadores de niños y/o niñas.

Si no estás inscrita en el Programa, escríbenos a madresypadres@uc.cl para enviarte el formulario. Podrás recibir información sobre apoyos internos y externos a la UC para madres y padres estudiantes, boletines de actividades familiares, información sobre mapaternidad, invitación a talleres, charlas y en vivo a través de la página de Instagram @saludybienestaruc.

Además, disponemos del servicio de consejerías gratuitas presenciales u online para los y las estudiantes con hijos y/o hijas.

DAE | SALUD Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DAE | Dirección de Asuntos Estudiantiles

Vicerrectoría Académica