

Lactancia materna y COVID-19

La leche materna es el alimento óptimo para la nutrición del bebé, en especial en situaciones de emergencia como la pandemia del COVID-19.



¿PUEDE UNA MUJER CON SOSPECHA DE COVID-19 O COVID-19 CONFIRMADO AMAMANTAR A SU BEBÉ?

Sí. Puede amamantar, porque no se ha demostrado que el virus se transmite a través de la leche materna.



PASOS PARA AMAMANTAR A TU BEBÉ DE MANERA SEGURA

Para disminuir el riesgo de transmisión del virus a través de las gotitas de la respiración y del contacto con superficies contaminadas seguí los siguientes pasos:

- 1 Sacate los accesorios** como anillos, pulseras, collares u otros; recogete el cabello y no uses tu celular.
- 2 Limpia y desinfecta** las superficies que hayas tocado y puedan entrar en contacto con él bebe.
- 3 Lavate las manos con agua y jabón** durante 20 segundos, secate con una toalla de papel, que luego desechas en una bolsa de plástico cerrándola herméticamente y elimina en el basurero.
- 4 Ponete una mascarilla quirúrgica (tapaboca)** cubriendo la boca y la nariz. Recordá que para cada mamada debes usar un tapaboca diferente.
- 5 Dale de mamar a tu bebé.** Si durante el amamantamiento estornudas o toses; deberás cambiar por otra mascarilla quirúrgica nueva.
- 6 Al finalizar el amamantamiento** desechá el tapaboca que utilizaste en una bolsa plástica cerrándola herméticamente.
- 7 Lavate las manos con agua y jabón** durante 20 segundos.

¡ATENCIÓN!

Si regresas de la calle o del trabajo, debes bañarte antes de tocar a tu bebé o ponerlo al pecho y usar ropa limpia cada vez que le vas a dar de mamar.

EVITA

Tocarte la cara, el cabello, la nariz o las superficies cercanas y no usar el celular cuando le das de mamar.

Cuando no es posible amamantar debido al COVID-19 u otra complicación la mejor opción es alimentar a tu bebe con leche materna extraída.

PASOS PARA EXTRAER LA LECHE MATERNA DE MANERA SEGURA

- 1 Sacate los accesorios** como anillos, pulseras, collares u otros; recogete el cabello y no uses tu celular.
- 2 Limpia y desinfecta** las superficies que van a entrar en contacto con el extractor y los utensilios que vas a usar.
- 3 Lavate las manos con agua y jabón** durante 20 segundos, secate con una toalla de papel, que luego desechas en una bolsa de plástico cerrándola herméticamente y elimina en el basurero.
- 4 Ponete una mascarilla quirúrgica (tapaboca)** cubriendo la boca y la nariz. Para cada extracción tenes que usar un tapaboca diferente.
- 5 Extraete la leche materna**, con las manos o con un extractor personal, limpio y estéril.
- 6 Recolectá la leche** en un recipiente de vidrio o plástico duro libre de bisfenol-A limpio y estéril. Desinfecta la superficie exterior de los envases con alcohol al 70%.
- 7 Guarda el frasco con la leche extraída** en la heladera en la parte más fría (no en la puerta) por 48 horas o lo podes congelar.
- 8 Sacate la mascarilla**, pone en una bolsa de plástico cerrándola herméticamente y luego deshecha en el basurero.
- 9 Lavate las manos con agua y jabón** durante 20 segundos.

¡ATENCIÓN!

Bañarse o limpiar el pecho con agua y jabón y usar ropa limpia para cada extracción de leche.

EVITAR

Hablar o toser durante la extracción; en caso de que ocurra cambiar la mascarilla (tapabocas). No tocarse la cara ni descubrirse la nariz. No usar el celular.



RECORDÁ:

Al nacer el contacto piel a piel temprano con la madre y la lactancia materna dentro de la primera hora de vida favorecen el crecimiento y desarrollo del bebé saludablemente.

El lavado de las manos antes y después de tocar a tu bebé, la limpieza y desinfección de las superficies en contacto con él bebe disminuyen el riesgo de contagio.

Una persona sana puede ayudar a alimentar al bebé con leche materna extraída utilizando un vasito, taza o cucharita.



TESÁI HA TEKÓ
PORÁVE
Morenondecha
Ministerio de
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

unicef
para cada niño



TETÁ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL

Paraguay
de la gente