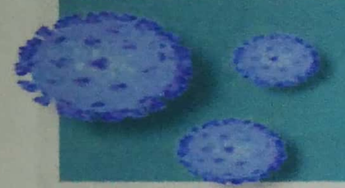
RECOMENDACIONES PARA LA PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA DURANTE LA PANDEMIA

TENGO UN HIJO/A PEQUEÑO/A Y QUIERO CONTINUAR AMAMANTANDO:
¿Qué debo saber para mantener la lactancia en estos tiempos de emergencia por COVID-19?



¿Puedo amamantar a mi hijo/hija si tengo COVID-19?

En madres con COVID-19, se SUGIERE amamantar a los niños o niñas por sobre no amamantarlos. Hasta el momento, no existe evidencia científica de transmisión del virus a través de la leche materna.

¿Por qué es tan importante la lactancia materna en el contexto de catástrofe que vivimos?

Se sabe que la leche materna es la mejor fuente de nutrición y de defensas para los niños y niñas desde que nacen hasta al menos los 2 años de edad. Es una medida costo-efectiva de protección en salud, es decir, que por bajo costo entrega gran protección. En otras enfermedades similares, está demostrado que la leche materna disminuye el riesgo de enfermar y de morir de los niños o niñas, puesto que la madre le entrega protección a su hijo o hija a través de los agentes inmunológicos de la leche. Además, ayuda a que tanto madre como hijo o hija logren un mejor estado de bienestar integral.

¿Cómo puedo mantener la lactancia materna en mi hogar?

Si eres madre COVID-19 (+) asintomática o con sintomatología leve, o bien, tienes sospecha de estar contagiada, puedes continuar con la lactancia en tu hogar, procurando tomar las siguientes medidas de protección necesarias para evitar el contagio de tu hijo o hija:

* Antes de amamantar o extraer tu leche debes lavarte las manos con agua y jabón, por lo menos durante 40 segundos.
* Usar mascarilla durante toda la sesión de amamantamiento y cada vez que atiendas a tu hijo o hija (muda, baño, etc).
* Realizar limpieza y desinfección de superficies al menos una vez al día.
* Contar con apoyo de alguien de tu confianza que esté sano, para que te apoye en los cuidados de tu hijo o hija.

Escaneado con CamScanner

¿Cómo puedo extraer mi leche y dársela a mi hijo o hija?

EXTRACCIÓN

Puedes extraer tu leche con un extractor o con técnica de extracción manual. Para lograr un mejor flujo de leche realiza un masaje en las mamas antes de la extracción.

AUMENTAR PRODUCCIÓN

Si necesitas aumentar la producción de leche, puedes realizar la técnica de extracción poderosa:

1. Extraer leche cada 45 minutos o 1 hora durante al menos 24 horas.
2. Dos series de extracción de 5 minutos por cada mama.
3. Descanso nocturno de no mas de 4 horas.

DAR LA LECHE AL BEBÉ

Cuando damos leche a un bebé por medio de mamadera podemos confundir su succión, por lo que podría costarle tomar el pecho.

Para evitarlo podemos darle la leche extraída por medio de un vasito, una cuchara o por otros medios respetuosos con la lactancia.

La extracción de leche materna puede realizarse de manera manual o con extractor de leche. En ambos casos se debe utilizar mascarilla y realizar lavado de manos antes y después del procedimiento con agua y jabón por 40 segundo.

En el caso de utilizar extractor, es importante saber que:

- Se deben desarmar todas las partes del extractor y realizar aseo inmediatamente después de su uso, realizando limpieza por arrastre con agua y detergente.
- Dejar secar las partes por separado escurriendo en toalla de papel.
- Sanitizar al menos una vez al día, sumergiendo las partes del extractor en agua hirviendo por 5 minutos.
- Los extractores son de uso personal y no se deben compartir, pues se colonizan fácilmente (exceptuando los extractores hospitalarios, que poseen circuito cerrado).
- Si el niño o niña nace de pretérmino o tiene alguna condición de salud especial, la madre debe seguir las recomendaciones de higiene entregadas en el servicio de neonatología.

Escaneado con CamScanner