

# Consejos de lactancia materna segura durante el COVID-19

Debido a la pandemia, una de las preocupaciones más comunes que han surgido entre las mamás es si el virus COVID-19 puede ser transmitido a través de la leche materna. De acuerdo con la OMS, diversos estudios muestran que éste **no se ha detectado en la leche de las madres que se han contagiado**, por lo que es muy poco probable que se transmita a tu bebé.<sup>1</sup>



A pesar de que parezca opuesto a las indicaciones de sana distancia, la lactancia materna y el contacto piel a piel tienen diversos beneficios tanto para el bebé como para la mamá, por lo que se recomienda continuar con ésta, ya que fortalecerá su sistema inmune.

En caso de que seas positiva al COVID-19 o que tengas sospecha de tenerlo, te dejamos los siguientes consejos para dar pecho a tu hijo de manera segura:<sup>2</sup>



- **Aplicar todas las medidas de higiene:** uso de cubrebocas, lavar manos con agua y jabón o utilizar gel desinfectante con base de alcohol antes y después de tocar al bebé.



- En caso de usar **extractor de leche**, tanto tú como cualquier persona que te ayude deberá lavarse las manos y limpiar adecuadamente el extractor.



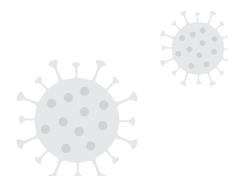
- No es necesario lavarte el pecho después de cada toma o extracción, únicamente hacerlo con **agua y jabón durante al menos 20 segundos** en caso de haber estornudado o tosido sobre él.



- En caso de que te sientas muy mal de salud, busca quien te apoye a **proporcionar la leche por medios seguros**, como extraerla y darla en un biberón, cuchara o taza limpia. De no ser posible se puede acudir a bancos de leche o utilizar fórmula.

Si tu bebé se contagió, es importante continuar con su amamantamiento, ya que una buena alimentación es fundamental para recuperar la salud y la leche materna tiene los nutrientes idóneos para tu bebé y refuerza su sistema inmunológico para combatir infecciones.

Ante cualquier duda, le recomendamos dirigirse a su médico para que pueda informarle sobre mayores cuidados durante la pandemia.



<sup>1</sup> OMS (2020). Preguntas frecuentes: Lactancia Materna y COVID –19 para trabajadores de la salud.  
<sup>2</sup> Gobierno de México (2020). Consejos sobre la lactancia materna en tiempos del COVID-19.