



# Cómo proporcionar leche materna a su bebé de forma segura

*si le han diagnosticado COVID-19 o ha estado expuesta al contagio*

La salud y la seguridad de todos nuestros pacientes son muy importantes para nosotros. En este folleto ofrecemos más información sobre aspectos de seguridad de la leche materna en el caso de pacientes que tengan o pueda ser que tengan infección por coronavirus.

## COVID-19 y la leche materna

Se recomienda a las madres que continúen amamantando a sus bebés o suministrándoles su leche, incluso aunque tengan COVID-19 o hayan estado expuestas al contagio de la enfermedad. Los estudios realizados hasta la fecha no han encontrado presencia de COVID-19 en la leche materna.

## Amamantar al bebé

Para darle el pecho a su bebé sin poner en peligro su salud, tendrá que lavarse antes las manos y ponerse una mascarilla, que **deberá llevar puesta todo el tiempo que tenga al bebé a su lado.**

## Extraerse leche

Si el bebé no está con usted, podrá sacarse la leche, bien manualmente, asegurándose que tiene las manos limpias, o bien mediante una bomba extractora de leche, y pedirle a la persona que cuide de su bebé (que tendrá que estar sana, claro está) que lo alimente. Es muy importante que observe las instrucciones de la página siguiente para extraerse la leche de forma segura. La enfermera le puede enseñar a sacarse la leche manualmente o a usar un extractor de leche, que le proporcionará el hospital mientras esté ingresada.

## Beneficios de la leche materna

La leche materna de la especie humana contiene unos anticuerpos especiales que contribuyen a combatir los virus, y que no pueden replicarse en las fórmulas lácteas. Estos anticuerpos contribuyen de forma esencial al desarrollo del sistema inmunitario del bebé.



## Cómo mantener la integridad de la leche materna, antes y después de la extracción

### Antes de la extracción

1. **Lávese muy bien las manos** con agua tibia y jabón durante 20 segundos y séqueselas con una toalla de papel limpia. También puede optar por limpiarse las manos con un desinfectante hecho con alcohol, frotándoselas durante 20 segundos.
2. **Póngase una mascarilla** y llévela puesta todo el tiempo que esté sacándose la leche o en contacto alguno con ella.
3. **Antes de cada uso**, limpie con toallitas desinfectantes la parte exterior del extractor de leche, incluidos todos los discos y botones para encender o apagar la bomba.
4. **Revise todos los accesorios de la bomba de extracción** para asegurarse de que estén limpios y secos.
5. **Lávese muy bien las manos** con agua tibia y jabón durante 20 segundos y séqueselas con una toalla de papel limpia. También puede optar por limpiarse las manos con un desinfectante hecho con alcohol, frotándoselas durante 20 segundos.

### Después de la extracción

1. **Lávese muy bien las manos** con agua tibia y jabón durante 20 segundos y séqueselas con una toalla de papel limpia. También puede optar por limpiarse las manos con un desinfectante hecho con alcohol, frotándoselas durante 20 segundos.
2. **Tape el recipiente con la leche** y póngale una etiqueta con la fecha y la hora en que fue extraída, que será la hora a la que empezó la extracción.
3. **Limpie con toallitas desinfectantes la parte exterior** del extractor de leche, incluidos todos los discos y botones para encender o apagar la bomba.
4. Desmonte las piezas del extractor.
5. **Lave todas las piezas del extractor** en la palangana destinada **exclusivamente a tal uso** con agua tibia y jabón **cada vez que termine de utilizar la bomba**.
6. **Enjuague bien todas las piezas** con agua corriente limpia.
7. **Deje secar al aire las piezas del extractor** colocándolas sobre toallas de papel encima de una superficie limpia. Hay que dejar que sequen por completo, para evitar que se produzcan moho o bacterias.
8. **Lave todos los accesorios de la bomba extractora** con agua tibia y jabón después de cada uso.
9. **Desinfección de los accesorios**. Cuando utilice una bomba extractora de leche en casa, podrá desinfectar los accesorios una vez al día, poniéndolos en el lavaplatos. Acuérdesse de que deberá poner el lavaplatos en el programa de desinfectar (*sanitize*). Si no tiene lavaplatos, siempre puede desinfectar los accesorios hirviéndolos en agua 5 minutos o poniéndolos en el microondas dentro de una bolsa de cocción al vapor.

**Evite estornudar o toser sobre el extractor de leche, los accesorios o los recipientes donde guarde la leche.**



**Redacción:** Oficina de enseñanza y divulgación de temas de salud para pacientes y familias

**Traducción:** Servicios de interpretación de LPCH - Programa de traducción

**Revisión médica:** Johnson Center