

El **higiene del pecho materno** debe ser previo a amamantar, utilizando agua templada y jabón, de 20 a 40 segundos. Esta acción se debe repetir si estornuda o toca superficies posiblemente contaminadas.



## ¿PUEDO ELEGIR OTRA OPCIÓN PARA ALIMENTAR A MI HIJO/A?

Se recomienda realizar la **extracción de leche materna** y entregar en mamadera, taza y/o con cucharita.

Si dispone de extractor, realice su higiene previo y posterior, utilizando jabón líquido o lavalozas disuelto en agua templada; se recomienda enjuagar en agua tibia durante 10 a 15 segundos y secar con toalla desechable o toalla exclusiva para este fin.

El envase para la extracción debe estar previamente esterilizado, por ejemplo: contenedor de vidrio y/o mamadera resistente al calor, los que puede sumergir por 5 minutos en agua hirviendo.



Recuerde **almacenar la leche materna** según la cantidad que el lactante toma por vez. Una vez extraída, rotular con la fecha de la extracción.

Puede conservar la leche materna en:

1. **Refrigerador interior: por 3 días** a 4°C.
2. **Congelador de 1 puerta: 2 semanas** a -18°C.
3. **Congelador de 2 puertas: 3 meses** a -18°C.

Si desea descongelar la leche materna puede bajarla al refrigerador por 1 día y/o descongelar de forma inmediata en agua hirviendo. No utilice microondas ni conserve por más de una hora si fue descongelada.

## ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO DEBO MANTENER LAS MEDIDAS DE HIGIENE?

En caso de **suspecha** se sugiere mantener medidas de higiene hasta la confirmación de la infección por el virus de Coronavirus.

**Una vez confirmado**, supone que la madre debe aplicar las medidas de higiene recomendadas durante el periodo de infectividad probable. Esto es, durante los 14 días posteriores al inicio de los síntomas o durante todo el tiempo en que persistan los síntomas, bajo supervisión de un especialista.

### REFERENCIAS:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Lactancia Materna y COVID-19, para trabajadores de la salud. Mayo 2020.
2. Ministerio de Salud de Chile. Manual de Lactancia Materna 2010.



## Lactancia Materna y Coronavirus



**KATTIA VALENZUELA ZANNI**  
NUTRICIONISTA

# PREGUNTAS FRECUENTES



## ¿PUEDE TRANSMITIRSE EL VIRUS DE CORONAVIRUS POR LA LECHE MATERNA?

**NO.** Hasta hoy no se ha encontrado virus activo de Coronavirus, en madres que amamantan con sospecha o confirmadas con Coronavirus.

Por tanto, es posible amamantar asegurando medidas de higiene y uso de mascarilla, así como también entregar leche materna por método de extracción.

Seguir practicando la lactancia materna, favorece la supervivencia de los lactantes, mejora la salud de la madre y permite el apego madre-hijo.

Se considera lactancia materna exclusiva, como alimento único hasta los 6 meses de vida, y como alimento indispensable hasta los 2 años de vida, con aporte de alimentación complementaria.

## ¿CUÁLES SON LAS RECOMENDACIONES DE HIGIENE NECESARIAS PARA AMANTAR A MI HIJO/A?

Lavarse las manos frecuentemente, cada 2 horas y cada vez que sea necesario, con agua y jabón o limpiárselas con alcohol gel, especialmente antes de tocar al bebé y después tocarse nariz, boca y ojos.



Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo al estornudar o toser, tras lo cual deben desecharlo inmediatamente, lavárselas con agua y jabón, o limpiarse las manos con alcohol gel.



**Utilizar una mascarilla mientras amamantan.**

Es importante:

- Sustituir la mascarilla desechable en cuanto se humedezca, recambiar cada 4 horas y desechar inmediatamente.
- Si utiliza mascarilla de tela, cambiar cuando se humedezca.
- Para desechar, quitársela desde atrás, tomando desde los hilos.



**Higiene de superficies** de forma regular, usando solución clorada o alcohol 70°.

Ventilar diariamente espacios comunes y mantener distancia de al menos 1 metro, 3 pies, con otras personas.