

# Lactancia durante Covid-19

## La lactancia es lo mejor!

La leche materna provee todos los nutrientes que su bebé necesita.

La leche materna también fortalece el sistema inmunológico de su bebé, protegiéndola(o) contra enfermedades infecciosas.



## La leche materna es segura

Varios estudios pequeños\* examinaron la leche materna de madres infectadas con COVID-19 y no encontraron el virus en la leche materna.



## Extracción de leche materna

Si no está segura o está muy enferma para dar de lactar, puede extraer su leche:

- Asegúrese de extraer leche materna con un **extractor dedicado exclusivamente para usted.**

- **Lave sus manos** antes de tocar cualquier parte del extractor de leche o del biberón (u otro embudo) antes de extraer su leche.



- Siga las recomendaciones para limpiar correctamente el extractor de leche después de cada uso, limpie todas las partes que están en contacto con la leche materna.

También puede pedirle a alguien que se encuentra sano que le dé la leche a su bebé.

## Precauciones para lactancia

Aún si usted tiene COVID-19 o si sospecha que tiene el virus, usted puede dar de lactar. Pero siga estas precauciones para prevenir el contagio:

- **Use una mascarilla durante la lactancia** y cuando esté cerca de su bebé.



- **Lave sus manos** antes y después de dar de lactar, y antes de tocar a su bebé.

- **Limpie y desinfecte las superficies contaminadas.**

Este es un tiempo sin precedente y difícil para todos. Dar de lactar durante COVID-19 puede ser estresante. Recuerde que está haciendo lo mejor que puede y **sea compasiva consigo misma**. Si se siente ansiosa o abrumada, contacte a su proveedor de atención médica para obtener ayuda.