

LACTANCIA MATERNA Y COVID – 19

(Artículo de la Organización Mundial de la Salud)

Si ya eres mamá o estás embarazada, es natural que te hayas preguntado qué es lo más seguro para tu bebé durante el brote de la enfermedad pandémica causada por el coronavirus, (COVID-19).

Las pruebas están profundamente a favor de la lactancia materna. El contacto piel con piel y una lactancia materna, temprana y exclusiva, ayuda al bebé a desarrollarse, por lo que no hay razón para interrumpirla como consecuencia del virus. Hasta la fecha, no se ha detectado la transmisión de casos activos de la COVID-19 (el virus causante de la infección) a través de la leche materna ni de la lactancia.

Si vas a tener un bebé, deberías contar con el apoyo necesario para poder dar al recién nacido el pecho de forma segura, mantenerlo piel con piel, y compartir con él una habitación.

Estas son algunas respuestas a las preguntas habituales que se hacen las nuevas y las futuras madres. Con ellas pretendemos ayudar a proporcionarte la experiencia más segura para ti y para tu bebé, tanto si estás sana como si tienes indicios o síntomas de la COVID-19.

¿Debería seguir la lactancia materna durante la pandemia?

Por supuesto. La leche materna contiene anticuerpos beneficiosos para mantener a los bebés sanos y protegidos de muchas infecciones. Los anticuerpos y los factores bioactivos de la leche materna pueden combatir la infección de la COVID-19, incluso si el bebé ha sido expuesto al virus.

Si tu bebé tiene 6 meses o es menor de esa edad, debes alimentarlo exclusivamente de leche materna. Cuando ya haya cumplido los seis meses, continúa con la leche materna y con alimentos complementarios saludables.

¿Pueden contraer la COVID-19 los bebés alimentados con leche materna?

Hasta la fecha, no se ha detectado la transmisión de casos activos de la COVID-19 (el virus causante de la infección) a través de la lactancia, aunque los científicos siguen analizando la leche materna.

Practica con tu recién nacido el contacto piel con piel. Al colocarlo cerca de ti, facilitas la iniciación temprana a la lactancia materna, lo que también reduce la mortalidad neonatal. El tiempo cuenta, de manera que se recomienda el inicio de la lactancia materna durante la primera hora tras el parto.

¿Debería mantener la lactancia materna si tengo, o sospecho tener, la COVID-19? Sí, continúa la lactancia materna pero con las debidas precauciones. Estas incluyen: llevar mascarilla si dispones de una; lavarse las manos con agua y jabón, o con un desinfectante para manos con base de alcohol, antes y después de tocar a tu bebé; y, sistemáticamente, limpiar y desinfectar todas las superficies que hayas tocado. Solo necesitas lavarte el pecho en caso de que hayas tosido sobre él. De no ser así, no es necesario que te lo laves cada vez que alimentes a tu bebé.

¿Qué debería hacer si no me siento bien para darle el pecho a mi bebé?

Si te sientes demasiado enferma para darle el pecho a tu bebé, intenta proporcionarle la leche materna por otros medios seguros. Por ejemplo, trata de extraerte la leche y dársela a tu niño con una cuchara o una taza limpia. También puedes plantearte alimentarlo con la leche de una madre donante, si esta alternativa existe en tu región. Habla con tu asesor de lactancia o profesional sanitario sobre las opciones a tu alcance.

La extracción de leche materna también es importante para mantener tu producción, de manera que puedas volver a darle el pecho a tu hijo cuando te sientas mejor. No hay intervalo fijo de tiempo de espera después de que se sospeche o confirme tener la COVID-19.

Si extraerte la leche u obtenerla por medio de una mamá donante te resulta imposible, puedes (si está aceptado culturalmente) recurrir a un ama de cría o darle a tu bebé leche maternizada, siempre y cuando esté correctamente preparada, sea fiable y fácilmente disponible.

¿Debería darle el pecho a mi niño si está enfermo?

Continúa dándole el pecho a tu niño o niña aunque esté enfermo/a. Tanto si tu pequeño contrae la COVID-19 como cualquier otra enfermedad, es importante seguir alimentándolo con leche materna. La lactancia refuerza el sistema inmunológico de tu bebé y a través de la leche materna tú le pasas a él tus anticuerpos, ayudándolo a combatir las infecciones.

¿Qué precauciones debo tomar durante la lactancia materna?

Asegúrate de seguir las directrices del lavado de manos. Debes lavártelas con agua y jabón antes y después de tocar a tu bebé. También puedes utilizar un desinfectante para manos con base de alcohol. Es también importante que limpies y desinfectes todas las superficies que hayas tocado.

Además, debes lavar habitualmente los extractores de leche materna, los recipientes de almacenamiento de leche y los utensilios para la alimentación del bebé después de cada uso.