

RECOMENDACIONES DE LACTANCIA MATERNA EN TIEMPOS DE COVID -19



RECOMENDACIONES DE LACTANCIA MATERNA EN TIEMPOS DE COVID -19

A causa de la actual pandemia por COVID-19 han surgido muchas interrogantes en relación a la continuidad de la lactancia materna en madres que cursan esta enfermedad. Hasta el momento, la información específica en relación al impacto del SARS CoV-2, agente de COVID-19 y la transmisión de éste a través de la lactancia no ha demostrado evidencia sustancial del traspaso del virus.

En este sentido, la alimentación con leche materna sigue siendo recomendada como la mejor alternativa para la alimentación del recién nacido y de lactantes, siendo exclusiva hasta los 6 meses de vida; para luego ir incorporando gradualmente distintos alimentos hasta los dos años vida (2).

Los beneficios de la lactancia materna son ampliamente conocidos y es importante realizar los esfuerzos por mantenerla en cualquiera de sus formas, dependiendo de las condiciones clínicas de los pacientes y respetando la decisión informada de cada familia. Adicionalmente, la lactancia confiere protección contra otros virus respiratorios, disminuyendo la gravedad de su presentación y el riesgo de hospitalización por neumonía (1).

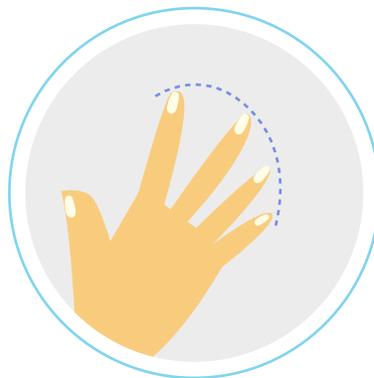
Finalmente, en base a los antecedentes mencionados anteriormente, es importante destacar que no hay razón para interrumpir o posponer la lactancia materna a causa del virus, en efecto, los organismos de salud nacionales e internacionales recomiendan iniciar o continuar con esta alimentación en aquellas madres que cursan o sospechan cursar con COVID-19 (5).

Sin embargo, en este contexto, es de vital importancia tomar medidas de higiene y mantenerse informado.



RECOMENDACIONES DE HIGIENE DURANTE EL AMAMANTAMIENTO

- 1.** Durante este proceso, no utilice accesorios como reloj, anillos o pulseras, estos pueden ser foco de contagio. De igual manera, en lo posible mantener uñas cortas.
- 2.** Recordar siempre realizar lavado de manos con agua y jabón al menos durante 20 segundos antes y después de cada alimentación o de estar en contacto con el bebé.
- 3.** Al momento de amamantar, utilizar mascarilla desechable y eliminarla después de su uso. Es importante la no reutilización de ellas y al momento de quitársela, hacerlo desde atrás para evitar tocar su parte frontal.
- 4.** En caso de contar con mascarilla reutilizable es necesario realizar lavado con agua y jabón después de cada vez que se utilice, por lo que se necesitaría disponer de varias para recambio.
- 5.** Se debe evitar tocar ojos, nariz y boca mientras amamanta, ya que las manos facilitan la transmisión del virus.
- 6.** No es necesario lavarse sistemáticamente el pecho antes de cada toma o extracción de leche, solo en caso de toser sobre el pecho descubierto debe lavarlo con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- 7.** Idealmente reservar un espacio específico para amamantar, lejos de focos de contaminación dentro de la casa, el cual debe ser en lo posible un lugar cómodo y que permita mantener limpia y desinfectada el área.
- 8.** Si requiere alimentar de manera urgente al bebe y no dispone de las condiciones mencionadas para lavado de manos utilice alcohol gel en sus manos, frotándolas entre sí por al menos 20 segundos.



RECOMENDACIONES DE HIGIENE DE LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA

En el caso que la madre no pueda amamantar, es posible que se extraiga leche materna y se administre posteriormente a través de diferentes técnicas, además por medio de la extracción se estimula la producción.

La elección del método de extracción dependerá de las preferencias de la madre, disponibilidad o acceso a equipos de extracción, condiciones de higiene, costos asociados y acceso a electricidad, entre otros.

Extracción manual:

- 1.** Utilizar mascarilla desechable, eliminar después de su uso. En caso de contar con mascarilla reutilizable es necesario realizar lavado cada vez que se utilice.
- 2.** Realizar lavado de manos antes de la extracción con agua y jabón por al menos 20 segundos, frotando las manos entre sí por todas sus caras y enjuagando bajo chorro de agua.
- 3.** Luego, realiza técnica de extracción manual; masajes de estimulación, movimientos en forma radial en dirección al pezón y también en forma circular alrededor de la areola. Cada sesión de extracción manual puede durar de 20 a 30 minutos, alternando los pechos cada 5 o 10 minutos.
- 4.** Recordar que solo en caso de toser sobre el pecho descubierto debe lavarlos con agua y jabón por al menos 20 segundos.
- 5.** El recipiente donde almacenará leche materna debe ser de uso alimentario y estar esterilizado previamente.
- 6.** Una vez vaciada la leche en el recipiente, este debe quedar sellado evitando derrames y contaminación, se debe rotular con fecha y hora de la extracción, guardándolo en refrigerador o congelador según sea necesario.
- 7.** Para la sanitización de envases se puede hervir entre 5 y 10 minutos en una olla con agua suficiente como para cubrirlos.
- 8.** Finalmente, realizar lavado de manos con agua y jabón por al menos 20 segundos, después de la extracción.



Extracción mecánica:

1. Utilizar mascarilla desechable, eliminar después de su uso. En caso de contar con mascarilla reutilizable es necesario realizar lavado cada vez que se utilice.
2. Realizar lavado de manos antes de la extracción con agua y jabón por al menos 20 segundos, frotando las manos entre sí por todas sus caras y enjuagando bajo chorro de agua.
3. Si utiliza extractor eléctrico debe ser de uso exclusivo, no compartido.
4. Revisar que todas las piezas del extractor se encuentren limpias, desinfectadas y en buen estado.
5. Al igual que en la extracción manual, el recipiente donde almacenará la leche materna debe ser de uso alimentario y ser esterilizado previamente, debe quedar sellado evitando derrames y contaminación, se debe rotular con fecha y hora de la extracción para posteriormente guardar en refrigerador o congelador según sea necesario.
6. Luego del uso, separe las partes que entran en contacto con el pecho y leche, enjuáguelas bajo chorro de agua para eliminar resto de leche.
7. Utilizar un kit de limpieza exclusivo para piezas de extractor e implementos de alimentación del bebé y siga instrucciones del fabricante.
8. Dejar secar al aire en un envase limpio exclusivo para esto.
9. Desinfectar piezas de extractor, cepillo para limpiar maderas al menos una vez al día. Sumergir y hervir los utensilios entre 5 y 10 minutos en una olla con agua suficiente como para cubrirlos.



MÉTODOS DE CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA

Una vez que la leche fue extraída, considerar el tiempo que transcurrirá para su uso. Luego guíese por la tabla de conservación de leche materna, según el tipo de refrigerador que disponga.

Es importante saber que no se recomienda congelar leche que haya estado más de 48 horas refrigerada.

Lugar	Temperatura	Tiempo de conservación	Observaciones
Mesón u otra superficie	Ambiente (25° C)	6-8 horas	Contenedor debe encontrarse cubierto y mantenerse lo más frío posible.
Nevera Cooler	-15 a 4° C	24 horas	Mantener unidades refrigerantes en contacto con contenedor de leche y limitar apertura de cooler
Refrigerador	4° C	5 días	Almacenar en la primer bandeja del refrigerador
Congelador (refrigerador de 1 puerta)	-15 °C	2 semanas	Guardar la leche al fondo del congelador, donde la temperatura es más estable.
Congelador (refrigerador de 2 puertas)	-18 °C	3-6 meses	
Congelador vertical u horizontal	-20°C	6-12 meses	

Fuente: Manual Operativo de Lactancia Materna 2018, MINSAL.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LA LECHE MATERNA EXTRAIDA

Decidido el momento en que va a necesitar la leche materna almacenada, recuerde que nunca debe hervirla o calentarla en microondas, ya que el someter la leche a altas temperaturas o a este tipo de ondas, produce pérdida importante de nutrientes y enzimas.

Cuando se conserva la leche extraída, es normal que posteriormente esta se encuentre en dos fases o tenga un tono algo azulado, esto no debe ser motivo de preocupación ya que al momento de calentarla y ser agitada, vuelve a ser un líquido homogéneo.

1. Si se requiere descongelar leche, se recomienda sacarla del congelador la noche anterior al uso y almacenarla en temperatura de refrigeración, para que se descongele paulatinamente.
2. Si en alguna instancia se necesita descongelar rápidamente, se sugiere sumergir el recipiente o mamadera en un contenedor con agua caliente (no hirviendo).
3. Una vez descongelada, batir la leche lentamente antes y después de entibiar, probando que la temperatura sea óptima en el dorso de la mano antes de dársela al bebé, luego introdúzcala en el recipiente donde le dará la leche al bebé (previamente lavado y esterilizado).
4. En cuanto a las medidas de higiene para entregar la leche, se recomiendan las mismas medidas básicas enseñadas previamente: lavado de manos y utensilios, uso de mascarilla, etc.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LA LECHE MATERNA EXTRAIDA

Se aconseja dar la leche extraída previamente calentada, siguiendo las recomendaciones anteriores por medio de recipientes que no generen riesgo a desarrollar “síndrome de confusión de pezón”, como lo son:

- Vasito
- Cuchara
- Jeringa

**Síndrome de confusión se caracteriza por pretender mamar del pecho colocando labios y lengua como si se tratara de un biberón, lo que puede ocasionar lesiones en el pezón, tomas ineficaces y rechazo del pecho.*



RECOMENDACIONES DE ALIMENTACION PARA MADRES QUE AMAMANTAN

Además de las medidas mencionadas, es importante que las madres que amamantan se alimenten adecuadamente, siguiendo las recomendaciones vigentes, ya que ambos, verán beneficiado su estado de salud e inmunidad.

Para esto:

- 1.** Se recomienda el consumo de pescado idealmente 2 veces a la semana. Los pescados grasos como las sardinas, atún, salmón o jurel proporcionan un adecuado aporte de proteínas de alto valor nutricional y además, proporcionan ácidos grasos esenciales llamados omega 3, los cuales son importantes para el desarrollo del cerebro y la visión en las primeras etapas de la vida y contribuyen a prevenir enfermedades del corazón y disminuir el colesterol sanguíneo de la madre.
- 2.** La hidratación es importante durante todas las etapas de la vida incluyendo la lactancia, es esencial para todos los procesos fisiológicos de digestión, absorción de nutrientes y eliminación de desechos metabólicos. Se recomienda un consumo de 1,5 a 2 litros de líquidos diarios, que deben ser aportados a través de la ingesta de agua idealmente.
- 3.** En este periodo, los lácteos proporcionan proteínas de alto valor nutricional, importantes para el desarrollo y mantención de músculos y órganos. Son también buena fuente de calcio biodisponible y vitamina D, importantes para el crecimiento y desarrollo de huesos y dientes. Se recomienda el consumo diario de 4 porciones de lácteos, idealmente de bajo contenido de grasas y sin azúcar añadida, ejemplos de ellos son el yogurt, leche líquida o en polvo, el quesillo, las semillas de sésamo y algunas verduras de hoja verde.
- 4.** Las frutas y verduras, además de ser buena fuente de vitaminas, minerales y agua, aportan fibra dietética, nutriente importante para mantener una digestión normal y una óptima salud intestinal. Se recomienda el consumo diario de 3 porciones de fruta y 2 porciones de verduras, de distintos colores cada día.
- 5.** Las legumbres deben estar presentes en la alimentación de una mujer en periodo de lactancia ya que son buena fuente de proteínas; vitaminas, como el ácido fólico; minerales, como el hierro; y fibra dietética. Se recomienda un consumo de legumbres al menos 2 veces por semana (en caso de que provoquen distensión abdominal en la madre, pueden consumirse pasadas por cedazo). Además, recordar que las legumbres consumidas por la madre que amamanta no causan cólicos al bebe.
- 7.** Durante este periodo es aconsejable evitar el consumo de té ya que dificulta la absorción de calcio y hierro.
- 8.** La alimentación de la madre durante la lactancia debe ser variada, incluyendo en lo posible, todos los alimentos, pero en la porción recomendada. Sin embargo, si se sospecha que el consumo de algún alimento provoca cólicos o malestar en el niño, suspenda su consumo por unos días.

RECOMENDACIONES GENERALES EN LA MANIPULACION DE ALIMENTOS

Se ha señalado que no está demostrado que los alimentos sean focos de contagio de COVID 19, sin embargo, siempre se deben tomar las medidas necesarias para garantizar la inocuidad de lo que consumimos, para esto:

1. Siempre realizar lavado de manos y limpieza de las superficies donde se cocine.
2. En el hogar se debe separar los alimentos crudos de los cocidos, para esto utilizar diferentes utensilios como cuchillos y tablas de cortar y guardar los alimentos en recipientes tapados. Las carnes deben ir en la parte más baja del refrigerador para que los jugos no goteen sobre otros alimentos. Las carnes que no se vayan a consumir pronto, deben ir en el congelador.
3. Para evitar el riesgo de una intoxicación, se recomienda cocinar completamente los alimentos, para favorecer la muerte de patógenos. No se debe consumir carnes rojas, de ave, huevos o pescado que estén mal cocidas o crudas.
4. Es importante desinfectar frutas, verduras y hortalizas diluyendo 1 cucharadita de cloro en 3 litros de agua potable fría (sin mezclar con otros productos como lavalozas, desengrasantes u otros) y dejar remojando por 2 minutos (no superar los 5 minutos de remojo). Luego enjuagar con abundante agua. También se puede utilizar desinfectante de frutas y verduras comercial.

En el caso de verduras como coliflor, repollo, brócoli; eliminar las hojas externas y lavar el resto directamente bajo el chorro de agua de la llave y dejar escurrir bien antes de guardarlas. El repollo debe lavarse nuevamente luego de ser picado o deshojado.

5. Se recomienda limpiar y desinfectar todo lo que venga en un envase sellado como alimentos enlatados, en bolsas plásticas, cajas de plástico o cartón; diluyendo 20 ml de cloro (4 cucharaditas) en un litro de agua fría (sin mezclar con otros productos como lavalozas, desengrasantes u otros) y realizar un lavado rápido.
6. En el hogar se recomienda mantener o almacenar los alimentos a temperaturas seguras:
 - No dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente más de 2 horas.
 - Refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y aquellos que pueden descomponerse.
 - No guardar alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
7. Usar agua y materias primas seguras:
 - Preferir agua potable o hervida para cocinar.
 - Seleccionar alimentos frescos.
 - Revisar la fecha de vencimiento de los alimentos cuando se compran y al momento del consumo, verificando que el empaque esté intacto, ya que si está dañado, existe riesgo de que patógenos ingresen a los alimentos después de que haya sido envasado.

RECOMENDACIONES GENERALES DE HIGIENE EN EL HOGAR

Se recomienda mantener el hogar ventilado, limpio y evitar exponerse a focos de infección, reduciendo las visitas innecesarias, además de tomar medidas básicas como:

1. Limpiar y desinfectar diariamente las superficies de alto contacto en las áreas comunes del hogar como las mesas, sillas con respaldo rígido, manillas de las puertas, interruptores de luz, controles remotos, escritorios, inodoros, etc.
2. Lavar los artículos, incluidos los juguetes de peluche lavables, según corresponda, de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Si es posible, lavar los artículos usando la configuración de agua más cálida y apropiada para los artículos y seque completamente. La ropa sucia de una persona enferma con COVID 19 se puede lavar con artículos de otras personas.

Cuidarnos es tarea de todos, manteniendo la lactancia materna contribuirás a la salud de tu bebe y a la del planeta.

REFERENCIAS

- <https://www.unicef.org/es/historias/lactancia-materna-segura-durante-la-pandemia-covid19>
- https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fpregnancy-breastfeeding.html#breastfeeding
- <https://www.cdc.gov/healthywater/pdf/hygiene/breast-pump-fact-sheet-p.pdf>
- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding>
- <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2018/01/manual-lactancia-profesionales-y-usuarios.pdf>

RECOMENDACIONES DE LACTANCIA MATERNA EN TIEMPOS DE COVID -19



Autoras:

Nutricionista Daniela Gómez Parra, académica de Centro de Atención Nutricional, Campus La Florida
Nutricionista Evelyn Sánchez Cabezas, académica de Centro de Atención Nutricional, Campus Providencia
Nutricionista Kerime Salamé Mora, académica disciplinar, Campus La Florida
Nutricionista Alexia Hananias Ramos, directora de Carrera Campus Providencia y La Florida
Escuela de Nutrición y Dietética