

LACTANCIA MATERNA. RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS DURANTE LA PANDEMIA DE CORONAVIRUS COVID-19

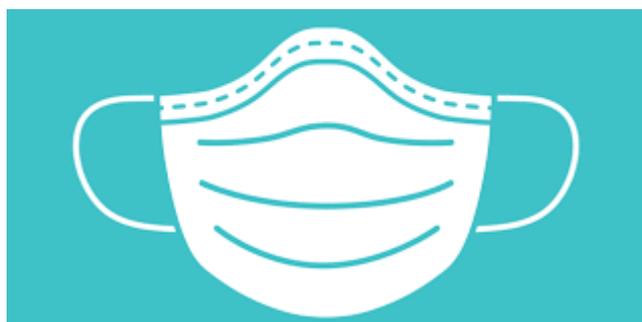
A pesar de las continuas investigaciones sobre COVID-19, aún se desconocen muchos aspectos de su transmisión y capacidad para enfermar. **La vía principal de contagio es a través de gotitas de saliva**, un mecanismo que comparte con otros virus respiratorios, por lo que, como éstos, **no parece probable que pueda pasar de una madre infectada a su bebé a través de la leche**, sin embargo, aún es imposible descartarlo de forma absoluta.

No obstante, **debido a la protección que ofrece la lactancia materna al niño por el paso de anticuerpos y células**, múltiples organismos internacionales y nacionales (Centro Para Control Y Prevención De Enfermedades de Estados Unidos, la OMS, UNICEF, the Academy of Breastfeeding, la Sociedad Española de Neonatología, etc) recomiendan **mantener la lactancia en madres infectadas**, tomando la precaución de no contagiar al niño con secreciones respiratorias o gotitas saliva, para lo que se recomienda **utilizar mascarilla** durante la toma y seguir un cuidadoso **lavado de manos**.

Técnica de extracción de leche materna

Si han optado por ofrecer lactancia materna a su hij@, se recomienda a las madres que, durante el tiempo que no puedan amamantar directamente al pecho, realicen estimulación del pecho y extracción de leche. Para ello se pueden emplear extractores (manuales o eléctricos) o realizar extracción manual. A continuación se explica la técnica para realizarlo siguiendo **ESTRICTAS MEDIDAS DE HIGIENE:**

1. Se colocará **MASCARILLA FACIAL** DURANTE TODO EL PROCESO, cubriendo boca y nariz.



2. **LAVADO DE MANOS** con agua y jabón durante al menos 40-60 segundos o con solución alcohólica con un contenido de alcohol de 60-95% durante al menos 20-30 segundos.

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica.

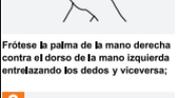
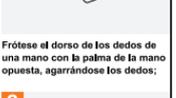
C Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos

- 0**  Mójese las manos con agua;
- 1**  Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;
- 2**  Frótese las palmas de las manos entre sí;
- 3**  Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;
- 4**  Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- 5**  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
- 6**  Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- 7**  Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;
- 8**  Enjuáguese las manos con agua;
- 9**  Séquese con una toalla desechable;
- 10**  Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;
- 11**  Sus manos son seguras.

¿Cómo desinfectarse las manos?

Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias.

C Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos

- 1a**  Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;
- 1b**  Frótese las palmas de las manos entre sí;
- 2**  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
- 3**  Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;
- 4**  Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;
- 5**  Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;
- 6**  Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;
- 7**  Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;
- 8**  Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

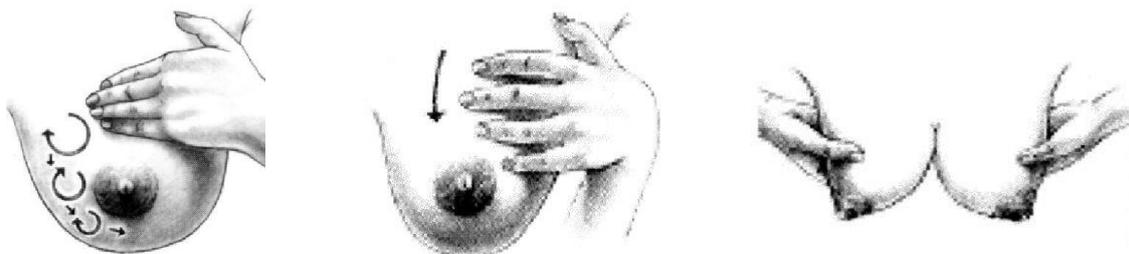
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

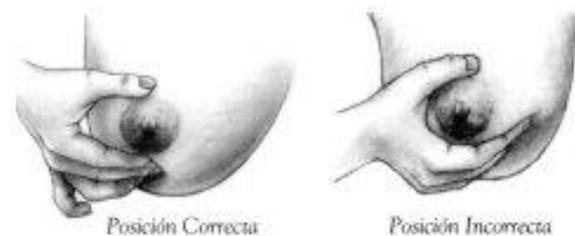
Se debe mantener limpia la piel del pecho de la madre lavándose normalmente con agua y jabón (retirando los posibles restos de jabón con agua). Insistir especialmente en caso de dudas sobre adecuada higiene de manos o contacto de la zona con secreciones respiratorias.

3. Para **PREPARACIÓN DEL PECHO** para la extracción, realice un masaje rotatorio presionando (sin deslizar) con la yema de los dedos. A continuación, acaricie el pecho de la zona más externa hacia el pezón, como un cosquilleo. Por último, sacuda el pecho inclinándose hacia delante.

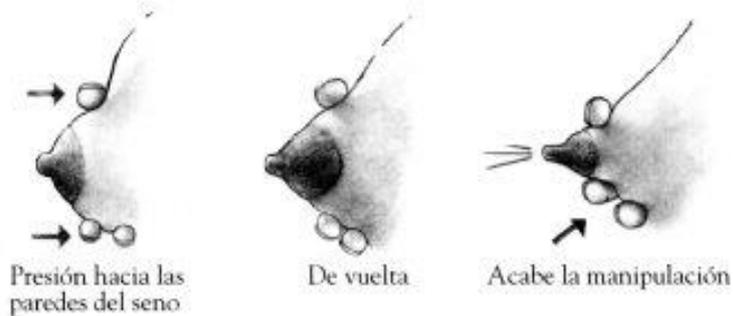


4. En caso de realizar **EXTRACCIÓN MANUAL**, siga los siguientes pasos:

Coloque el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra C, a unos 3 – 4 cm por detrás del pezón.



Empuje con los dedos hacia la pared del tórax, como hundiéndolos y luego apriete con el pulgar y los demás dedos al mismo tiempo, como si se quisieran juntar, sin deslizar sobre la piel. Repita de forma rítmica.



Vaya rotando la posición de los dedos para vaciar todas las partes del pecho, usando las dos manos en cada pecho



El procedimiento completo debe durar entre 20 y 30 minutos, alternando el pecho cada 5 minutos. No insista más de 5 minutos en un pecho si ha cesado la salida de leche. **Evite manipulaciones dolorosas.**

5. En caso de optar por **EXTRACTOR**, debe ser propio y de uso individualizado, manteniéndolo tan limpio como sea posible. Asegúrese de que las piezas están todas ensambladas y que se ha limpiado con gasa impregnada en alcohol o lejía diluida (25 ml de lejía sin detergente en un litro de agua) la superficie plana donde se coloca el aparato.

Se colocará la copa del extractor sobre el pecho, asegurando que es del tamaño adecuado y que el pezón queda ubicado en el centro.

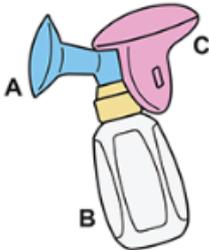


Si su extractor es manual, comenzar usando tracciones cortas y rápidas, imitando la “llamada de la leche” del bebé. Cuando se vea algo de leche, realizar aspiraciones largas y uniformes evitando aumentar la intensidad y producir dolor.

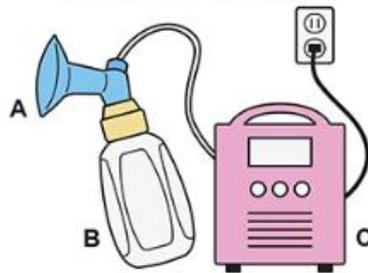


Si su extractor es automático, ese cambio de aspiración lo hará automáticamente. No obstante, es importante que regule la intensidad para empezar por el nivel más bajo e incrementarlo hasta que la leche fluya libremente y se sienta cómoda, sin dolor.

Sacaleches de pilas



Sacaleches eléctrico



Independientemente del tipo de extractor del que disponga, se recomienda emplear 5-7 minutos en cada lado (previo masaje) o hasta que el chorro o las gotas sean más lentas.

Cambiar de pecho y repetir 2-3 veces.

Es importante recordar que tanto con la extracción manual como con extractor, puede que inicialmente sólo se extraigan unas cuantas gotas. Es normal e irá aumentando en sucesivas extracciones.

Frecuencia de las extracciones

Al principio es conveniente extraerse leche al menos 8-10 veces al día durante unos 10 minutos en cada pecho.

En las primeras dos semanas, la frecuencia óptima de extracción es cada 2-3 horas durante el día y cada 3-4 horas en la noche. El vaciado completo y frecuente del pecho es el mejor estímulo para mantener y aumentar la producción de leche.

Limpieza de los extractores

Inmediatamente acabada la extracción, cierre el recipiente y coloque una pegatina con sus datos que se le habrá facilitado previamente, anotando la fecha y hora a la que inició el procedimiento. Limpie el exterior con una gasa impregnada en alcohol de 70°C y conserve en nevera.

El extractor se limpiará y desinfectará después de cada uso. Para ello, separe todas las piezas del extractor y enjuague con agua fría las que hayan estado en contacto con el pecho o la leche materna para quitar los restos de leche que queden. Para ello, sosténgalas debajo del grifo y deje correr el agua. No coloque las piezas en agua dentro del lavabo para enjuagarlas.



Una vez retirados los restos de leche, se lavarán por separado todas las piezas con agua abundante caliente/tibia y jabón, enjuagándolas posteriormente con agua caliente/tibia durante 10-15 segundos.

Tras lavado minucioso se dejarán secar al aire. Para ello, se habrá limpiado previamente una superficie plana alejada al menos 2 metros de la madre con alcohol o lejía diluída y se habrá colocado toallita de papel, celulosa o paño limpio. Sobre esta toallita se colocarán las piezas y se taparán con toallita de papel, celulosa o paño limpio para proteger de secreciones, polvo y suciedad



Si emplea un extractor automático, limpiar las estructuras que no se pueden sumergir en agua con gasa impregnada en alcohol.

Se recomienda esterilizar las campanas y objetos que estén en contacto con la leche materna al menos una vez al día, bien en lavaplatos (ciclo de desinfección), con agua hirviendo 5 minutos o con vapor después de limpiarlos.

<https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/cleansanitize-esp.html>



Conservación de la leche materna en su domicilio

Durante la estancia de su hij@ en Neonatología, se le facilitarán recipientes estériles desechables necesarios para almacenar su leche, así como pegatinas identificativas.

Si la leche se extrae en el Hospital, se facilitará al personal sanitario inmediatamente tras la extracción y previa identificación del recipiente con las pegatinas facilitadas por Neonatología, siguiendo estrictamente las medidas de higiene indicadas previamente y limpiando con gasa impregnada en alcohol los recipientes antes de su entrega. En su domicilio, la leche extraída hay que refrigerarla a 4º C inmediatamente tras la extracción. Si no se va a utilizar en las siguientes 24 horas, se congelará después de la extracción. Siempre previo a su almacenaje, se limpiarán los recipientes con alcohol al menos de 70ºC.

Se recomienda almacenar la leche materna en pequeñas cantidades, aproximadamente 60ml, para poder descongelar solo la que el niño vaya a tomar inmediatamente y nunca llenar completamente para permitir su expansión en caso de congelación.

Almacenar la leche en la parte central trasera del frigorífico o congelador, donde la temperatura es más constante (nunca en la puerta de aparato de frío). El tiempo máximo recomendado de almacenamiento sería:

<i>Ubicación de almacenamiento</i>	<i>Temperatura</i>	<i>Duración máxima de almacenamiento recomendada</i>
Temperatura ambiente	16–29 ° C	4 horas aceptables, en condiciones muy limpias
Refrigerador	~4 ° C	4 días óptimo
Congelador	< 0 ° F	En congelador dentro de la misma nevera, 2 semanas. En congelador con puerta separada de nevera (Combi), 3 meses. En congelador independiente, 6 meses.

Transporte de la leche materna desde el domicilio

La leche refrigerada **DEBE TRANSPORTARSE EN NEVERA PORTÁTIL CON ACUMULADORES DE FRÍO** para evitar cambios de temperatura. Previo a empezar a guardar los recipientes en la nevera, se recomienda **cumplir las medidas de higiene** indicadas previamente (lavado de manos y colocación de mascarilla facial). La nevera y los acumuladores se limpiarán cuidadosamente antes de la introducción de los recipientes, así como los propios recipientes, con gasa impregnada en alcohol.

No se recomienda transportar la leche congelada, a no ser que se lo indiquen en la Unidad Neonatal, ya que en este caso debe ser consumida en las siguientes 24 horas.

La leche extraída en su domicilio será transportada al Hospital para administrar a su hij@, por una persona autorizada por la familia y que preferiblemente no haya estado en contacto con la madre o con otra persona con sospecha o infección confirmada por COVID-19. **Previamente se contactará telefónicamente** para informar del día y hora a la que van a acudir a la entrega, a los teléfonos (91 191 76 49 ó 91 191 66 49). En la fecha acordada acudirán a la Unidad de Neonatología (2ª planta) con mascarilla quirúrgica y esperarán a la entrada, junto al Área de Padres. El personal de la unidad les recogerá los recipientes y los almacenará según protocolo. En ese momento se suministrarán los recipientes y pegatinas identificativas que necesiten para continuar la extracción en domicilio.

Administración a su hij@ de leche materna extraída durante su ingreso en Neonatología

En caso que el Pediatra considere que no hay inconveniente, se administrará su leche a su hijo/hija, evitando siempre el uso de tetinas para interferir con el amamantamiento posterior. Mientras se disponga de ella o en caso de estar contraindicada, se le administrará fórmula artificial o leche donada de Banco (si se cumplen indicaciones estrictas).

Administración a su hij@ de leche materna extraída en su domicilio tras el alta

Recordar que la leche de mayor calidad es la recién extraída, por lo que, una vez su hij@ esté de alta en su domicilio, se recomienda ofrecer prioritariamente pecho a demanda. En caso de precisar leche extraída, se elegirá inicialmente leche refrigerada y, en último lugar, leche congelada previo proceso de descongelación. En cualquier caso, deben mantenerse las medidas de higiene de mascarilla facial y lavado de manos hasta que se lo indiquen.

No es necesario calentar la leche materna, basta con llevarla a temperatura ambiente. Si deciden calentar la leche materna, no hacerlo nunca directamente al fuego (no debe hervir) ni con el microondas. Se podrá hacer al baño maría (evitar si cantidades pequeñas de leche) o

poniendo bajo el grifo con agua caliente. Recordar que nunca se debe sobrepasar en el calentamiento los 40°C ya que el sobrecalentamiento destruye propiedades y además tenemos el riesgo potencial de quemar al niño@.

Antes y después de calentar, se recomienda realizar suaves movimientos circulares del recipiente para homogeneizar o mezclar todos los componentes de la leche y vigilar la temperatura de administración.

Para descongelar la leche materna, se colocará al baño maría sin que el agua supere los 40°C. Una vez que se haya descongelado aproximadamente el 50% del contenido del recipiente, se dejará terminar descongelar en la nevera. Una vez descongelada, se puede mantener refrigerada hasta 24 horas. La leche materna no debe volver a congelarse.

La leche que ya haya sido ofrecida al bebé debe desecharse si no la ha tomado. Por eso, es conveniente no preparar grandes cantidades sino aproximadamente lo que se prevea que va a consumir.

Puede consultar más información en:

- IHAN. Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia. <https://www.ihan.es/>
- Comité de lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría. <https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna>
- Información de grupos de apoyo de la zona en <https://www.ihan.es/grupos-apoyo>
- Consulta de compatibilidad de algún medicamento con la lactancia materna: www.e-lactancia.org
- Consultoras certificadas de lactancia: <http://ibclc.es/directorio-ibclcs>

Bibliografía

1. ABM Statement on coronavirus 2019 (COVID-19). Academy of Breastfeeding Medicine. Marzo 2020. <https://www.bfmed.org/abm-statement-coronavirus>
2. Recomendaciones para el manejo del recién nacido en relación con la infección por SARS-CoV-2. Sociedad Española de Neonatología. Versión 6.0. 12/4/2020. https://www.seneo.es/images/site/home/Recomendaciones_SENeo_SARS-CoV-2Version_31.pdf
3. Manejo del riesgo de contagio por coronavirus en madres y recién nacidos. Asociación Española de Lactancia Materna. Marzo 2020. <http://aelama.org/wp-content/uploads/2020/03/Lactancia-y-coronavirus-2020.pdf>
4. OMS. Material y documentos sobre la higiene de manos. <https://www.who.int/gpsc/5may/tools/es/>
5. Guía de Práctica clínica sobre lactancia materna. Guías de Práctica Clínica en el SNS. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2017. https://redets.mscbs.gob.es/documentos/GPCLactancia_Osteba.pdf
6. Cómo mantener limpio el extractor de leche materna: la ciencia detrás de las recomendaciones. CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades). <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding/science-behind-recommendations-esp.html>
<https://www.cdc.gov/healthywater/pdf/hygiene/breast-pump-fact-sheet-sp-h.pdf>
7. Lo que hay que saber al comprar o usar un sacaleches. FDA 2018. <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/lo-que-hay-que-saber-al-comprar-o-usar-un-sacaleches>
8. *Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants* Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee, Revised 2017.
9. Protocolo de lactancia maternal del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda. Capítulo de extracción de leche materna.