



Lactancia materna protege contra Coronavirus (COVID-19)

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan continuar con la lactancia materna ante la pandemia de COVID-19”



La **leche humana** es el alimento ideal para los niños, ya que además de los beneficios emocionales y psicológicos, ésta tiene propiedades nutricionales, inmunológicas, y componentes bio-activos únicos que no se encuentran en ningún otro tipo de leche y que protegen al niño de enfermedades a corto plazo como enfermedades infecciosas (respiratorias, como neumonías, el COVID-19, otitis, diarrea, enterocolitis necrotizante, entre otras). También, a largo plazo protege a la madre y al bebé contra obesidad y enfermedades crónicas.

Por lo tanto, en enfermedades similares al COVID-19, se recomienda continuar amamantando directo del pecho, y si esto no es posible, fomentar que la mamá extraiga su leche de manera rutinaria para alimentar a su bebé mientras toma precauciones para evitar transmitirle el virus, mismas precauciones para prevenir el contagio del resto de la familia.

Leche Materna



Leche de fórmula



Aun si la madre ha estado expuesta o es un caso sospechoso de COVID-19 con síntomas leves, **la lactancia materna sigue siendo una opción muy razonable**, ya que es relativamente fácil disminuir el riesgo de exponer al bebé a las secreciones respiratorias maternas, con el uso de un cubrebocas y el lavado cuidadoso de las manos.



Recomendaciones para una lactancia materna segura en casos confirmados o sospechosos de COVID-19

1. **En casa.** Se recomienda el lavado continuo de manos en cada contacto con el bebé (con jabón y agua por al menos 20 segundos o con desinfectante entre 60 y 90% de alcohol). Se debe utilizar cubre-bocas cuando se está cerca del bebé y al menos por 5-7 días hasta que las secreciones respiratorias hayan disminuido o desaparecido. Si la madre se está extrayendo la leche, igual se recomienda el uso del cubrebocas y seguir con las recomendaciones de limpieza de la bomba de extracción que se utilice, y considerar, de ser posible, que alguien más alimente al bebé con la leche materna extraída. Se recomienda permanecer en habitaciones separadas de otros miembros de la familia incluyendo al lactante, excepto para amamantarlo.
2. **En el hospital.** Ante la separación temporal cuando la madre requiere cuidados médicos por el COVID-19, se debe apoyar y alentar la práctica de la lactancia materna para mantener la producción de leche. Se recomienda la extracción de la leche mínimo 6 veces por día, enseñando una técnica adecuada de extracción, ya sea manual o con bomba, con todas las medidas de higiene y desinfección que se requieran, incluyendo el uso del cubre-bocas. Idealmente, tanto el cuidado como la alimentación con la leche materna extraída deben ser llevados a cabo por un cuidador(a) sano.



Video de técnicas de extracción:

<https://m.youtube.com/watch?v=Mf3yyLQuymY>

[yyLQuymY](https://m.youtube.com/watch?v=Mf3yyLQuymY)

En este contexto, los mexicanos y mexicanas están a cargo de seguir las recomendaciones de higiene, distanciamiento social y evitar la transmisión de persona a persona.

Propuesta de acciones:

Hacemos un llamado a los gobiernos, las secretarías de salud, los profesionales de salud, medios de comunicación, organismos de la sociedad civil y sociedad en general para:

1. **Diseminar información que promueva la lactancia materna exclusiva por 6 meses y complementada con otros alimentos hasta los dos años o más.** La lactancia materna en emergencias salva vidas ya que es la fuente de alimentos y líquidos más segura para las y los bebés y los protege contra enfermedades respiratorias como el COVID-19.
2. **Promover la lactancia materna como una estrategia para contribuir con el aislamiento social y el #QuédateEnCasa #TransmiteSalud,** ya que es gratuita, siempre está disponible y no hay que salir a la calle para conseguirla.
3. **Informar a las madres sobre los riesgos del uso de fórmulas y otros sucedáneos de leche materna en condiciones normales y en situación de emergencia,** tales como: aumentan el riesgo de enfermar y morir en el niño(a) <2 años, causan estreñimiento, representan una alta carga renal, además de aumentar el riesgo de desarrollar sobrepeso y enfermedades crónicas, entre otras.
4. **Garantizar que las madres trabajadoras con niños/as <2 años puedan quedarse en casa durante el período de sana distancia y reciban una licencia o su sueldo.**
5. **Crear un sistema de protección social para que las madres embarazadas y en período de lactancia en condición de vulnerabilidad social, puedan acceder a alimentos suficientes y nutritivos** que le permitan un embarazo saludable y continuar con la lactancia, así como para garantizarle a sus bebés la alimentación complementaria adecuada a partir de los 6 meses y hasta los dos años de edad.
6. **Los medios de comunicación masivos deben promover mensajes claves de lactancia y alimentación infantil** que se

apeguen a las recomendaciones internacionales y se encuentren libres del conflicto de interés.

7. **Denunciar las donaciones y/o alguna distribución inadecuada de fórmulas infantiles o leches en polvo con las autoridades respectivas.**
8. **Exhortamos a la Secretaría de Salud y otros organismos del sector a apoyar la lactancia materna, a través de iniciativas tales como:**
 - a. Facilitar el acceso a cubrebocas para las mujeres que amamantan en caso que lo pidan.
 - b. Capacitaciones a distancia para el personal de salud.
 - c. Asesoría a distancia a las madres que están amamantado a través de una línea gratuita exclusiva para el tema de lactancia, o incluir este tema en la línea 800 MATERNA que recientemente se creó por la Secretaria de Salud para la epidemia de COVID-19.
9. Por último, **exhortamos también a las madres a buscar información basada en la evidencia, y asesoría gratuita a través de páginas y redes sociales de instituciones confiables** tales como la Asociación de Consultores en Lactancia Materna, <https://www.acclam.org.mx/>, la Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es>, la Secretaría de Salud <https://www.gob.mx/salud>, entre otros.

Todas las madres que amamantan o tienen la intención de amamantar deben sentirse confiadas que es la mejor decisión para proteger a sus bebés, incluso durante la pandemia de COVID19. Los primeros 1,000 días (desde el embarazo hasta 2 años de edad) son críticos para la supervivencia y nutrición de las y los niños. Es necesario implementar acciones que las y los protejan ante el impacto económico que puede generar la pandemia de COVID-19.

En conclusión, los gobiernos, empleadores, profesionales e instituciones de salud, organismos de la sociedad civil y la población en su conjunto deben **hacer lo posible por proteger, promover y apoyar la lactancia materna**, aun en situación de pandemia.

Elaborado por: *Dirección de Investigación Políticas y Programas. Centro de Investigación en Nutrición y salud (CINYS), INSP.

**Dra. Mariana Colmenares. Pediatra-Consultora Certificada en Lactancia Materna IBCLC. Centro de Lactancia y Alta Especialidad Pediátrica CLAP. Miembro de la Asociación de Consultores Certificados en Lactancia Materna ACCLAM. Coordinador Regional LATAM Academy of Breastfeeding Medicine.

Referencias

1. González de Cosío MT & Hernandez Cordero S. Lactancia Materna en México. Academia Nacional de Medicina Universidad Iberoamericana Instituto Nacional de Salud Pública 2016. Pp153.
2. Victora C, Bahl R, Barros AJD, França GVA, Horton S, Krasevec J, Murch S, Sankar MJ, Walker N, Rollins NC, for The Lancet Breastfeeding Series Group. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387: 475–90.
3. Colchero MA¹, Contreras-Loya D¹, Lopez-Gatell H¹, González de Cosío T¹. The costs of inadequate breastfeeding of infants in Mexico. Am J Clin Nutr. 2015 Mar; 101(3):579-86.
4. Academy Breastfeeding Medicine. Statement on coronavirus 2019 (COVID-19) Disponible en: <https://www.bfmed.org/abm-statement-coronavirus> [Accesado Marzo, 2020]
5. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Disponible en: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html> [Accesado Marzo, 2020]
6. World Health Organization. Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected interim guidance. V1.2 13 Marzo 2020. Disponible en <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> [Accesado Marzo, 2020]
7. World Health Organization. International Code of Marketing of Breast-milk substitutes. Geneva, Switzerland: WHO; 1981.
8. Ministerio de Salud y Protección Social. Lactancia materna en emergencias: ¡Salva vidas! Bogotá, Colombia, 2012. ISBN 978-958-57372-3-5