

# 5

## ¿Cómo puedo mantener la lactancia materna en mi hogar?

Si eres madre COVID-19 (+) asintomática o con sintomatología leve, o bien, tienes sospecha de estar contagiada, puedes continuar con la lactancia en tu hogar, procurando tomar las siguientes medidas de protección necesarias para evitar el contagio de tu hijo o hija:

- **Antes de amamantar** o extraer tu leche debes lavarte las manos con agua y jabón, por lo menos durante 40 segundos.
- **Usar mascarilla durante toda la sesión de amamantamiento** y cada vez que atiendas a tu hijo o hija (muda, baño, etc).
- **Realizar limpieza y desinfección** de superficies al menos una vez al día.
- **Contar con apoyo de alguien de tu confianza que esté sano**, para que te apoye en los cuidados de tu hijo o hija.



# 6

## ¿Cómo puede afectar la lactancia materna la salud mental?

La lactancia puede presentar desafíos y problemas en su inicio, lo que puede afectar tu salud mental. Para poder enfrentar este proceso de mejor manera, es importante que te prepares, lo que involucra que cuentes con redes de apoyos que puedan ayudarte, que busques información sobre el tema, que converses sobre como te sientes con personas que sean significativas para ti y que pidas ayuda en caso de que sientas que esta situación te provoca algún nivel de estrés o malestar emocional.

**¡No olvides!**



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos

# Lactancia en tiempos de COVID-19



Para mayor información ingresa:  
[www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

# 1 ¿Puedo amamantar a mi hijo/a si tengo COVID-19?

En madres con COVID-19, se sugiere **amamantar a los niños o niñas por sobre no amamantarlos**. Hasta el momento no existe evidencia científica de transmisión del virus a través de la leche materna.



**Debes usar siempre mascarilla y lavar tus manos.** Si tosiste antes de amamantar, también debes lavar tu pecho con agua y jabón.

# 2 ¿Puedo estar acompañada durante mi parto?

Toda mujer en trabajo de parto (sea COVID-19 positiva, negativa o sospechosa) debería **contar con acompañante sano, poder moverse durante el trabajo de parto y adoptar la posición de su elección para el momento del parto**.

Sin embargo, es importante considerar que existen distintas realidades en los establecimientos de salud. Para evitar contagios durante la atención de tu parto, el equipo de salud podrá solicitarte a ti y a tu acompañante usar elementos de protección personal tales como mascarilla, delantal y guantes.



# 3 ¿Puedo hacer contacto piel con piel con mi hijo o hija durante mi parto?

Si eres madre COVID-19 (+) asintomática, puedes hacer contacto piel con piel con tu hijo o hija. Solo debes realizar las precauciones necesarias para evitar que tu recién nacido se enferme, como es el uso de mascarilla quirúrgica y el lavado de manos o higienización con alcohol gel. En el caso de que presentes sintomatología grave, que te imposibilite realizar el contacto piel con piel, tu acompañante podría realizarlo si tu así lo deseas.



# 4 ¿Cómo puedo amamantar a mi hijo o hija al nacer?

Durante el contacto piel con piel de la primera hora de vida es muy recomendable que tu hijo o hija realice la primera mamada de calostro (primera leche), que permite que reciba una serie de beneficios inmunológicos y de esta manera también puedes estimular la producción de la leche.

