

# Lactancia materna durante la pandemia del COVID-19

La lactancia materna puede ofrecer muchas ventajas, especialmente durante la pandemia de COVID-19. Incluso puede amamantar si le da positiva la prueba de COVID-19 o si no ha recibido la vacunación completa, siempre que tome precauciones de seguridad adicionales para proteger a su bebé.

## Beneficios de la lactancia materna durante una pandemia

- **La lactancia materna es buena para los bebés.** Los protege de muchas infecciones. No está demostrado que la leche materna proteja a los bebés del SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19. Sin embargo, varios estudios han encontrado anticuerpos que atacan al virus en la leche materna. Además, los bebés que se amamantan, por lo general, tienen menos probabilidades de sufrir síntomas respiratorios graves cuando se enferman.
- **La lactancia materna es buena para las madres.** Las hormonas que se liberan en el cuerpo de la madre durante la lactancia promueven el bienestar y pueden aliviar el estrés y la ansiedad.
- **La leche materna siempre está disponible.** ¡No hay que comprar nada! Esto puede ser importante durante las emergencias de salud pública, cuando puede ser más difícil comprar fórmula y otros insumos de alimentación.

## ¿Debo tomar precauciones adicionales durante la lactancia si estoy vacunada contra el COVID?

Si ha recibido la vacunación completa contra el COVID-19, no es necesario que tome ninguna precaución especial al alimentar a su bebé con el pecho o al extraerse la leche. Sin embargo, si tiene síntomas de COVID o ha tenido contacto estrecho con alguien que tiene la enfermedad, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan usar una mascarilla.

## ¿Puedo vacunarme durante la lactancia?

Las vacunas contra el COVID-19 se consideran seguras para las madres y los bebés lactantes. Muchas personas lactantes han recibido la vacuna contra la COVID-19. Estudios recientes han demostrado la presencia de anticuerpos de la vacuna de ARNm contra la COVID-19 en la leche materna de madres lactantes vacunadas, lo que potencialmente puede brindar protección a los bebés que se amamantan. Se necesitan más estudios para determinar de qué manera estos anticuerpos protegen al bebé.

## ¿Qué sucede si no he recibido la vacunación completa y quiero amamantar a mi bebé?

El SARS-CoV-2 (el virus que causa la enfermedad COVID-19) se propaga durante el contacto estrecho entre personas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Las personas sin síntomas confirmados de COVID-19, que no hayan estado en contacto estrecho con alguien con COVID, no necesitan tomar precauciones especiales. Hasta ahora, el virus infeccioso del SARS-CoV-2 no se ha encontrado en la leche materna. Se ha demostrado que la lactancia materna es segura cuando una madre tiene otras enfermedades virales como la influenza.

## Si tengo COVID-19, ¿cómo puedo mantener seguro a mi bebé durante la lactancia?

Los bebés pueden seguir tomando leche materna aunque usted obtenga un resultado positivo de COVID-19. La leche materna es segura e importante para el bebé.

- **Lactancia materna directa.** Lávese las manos con agua y jabón antes de sostener al bebé y use una mascarilla mientras lo amamanta. Sostener a su bebé piel con piel ayuda a que el bebé se prenda y ayuda a provocar la salida de leche.
- **Bombeo de leche materna.** Colóquese una mascarilla, lávese bien las manos y limpie las piezas de la bomba, los biberones y las tetinas artificiales. Extraiga leche con la frecuencia en que su bebé come, o al menos de 6 a 8 veces en 24 horas. La leche extraída puede ser administrada a su bebé por un cuidador saludable. Recuerde a todos los cuidadores que se laven bien las manos antes de tocar los biberones, alimentar o cuidar a su bebé. Recuerde limpiar su bomba extractora de leche después de cada uso, siguiendo las pautas de los CDC.

## Si tengo COVID-19, ¿puedo estar en la misma habitación que mi bebé?

Si usted y su familia deciden mantener a su bebé en la misma habitación que usted, trate de mantener una distancia razonable cuando sea posible. Utilice una mascarilla y lávese las manos siempre que cuide directamente a su bebé.

Continúe tomando estas precauciones hasta que haya estado sin fiebre durante 24 horas sin tomar ningún medicamento para la fiebre (acetaminofeno o ibuprofeno), hayan pasado al menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas de COVID-19 y todos sus síntomas hayan mejorado. Si el resultado de la prueba es positivo pero no tiene síntomas, espere hasta al menos 10 días después del resultado positivo.

## ¿Cómo puedo mantener mi suministro de leche si estoy enferma de COVID-19?

Es particularmente útil que se extraiga leche, a mano o con una bomba extractora, durante los primeros días posteriores al nacimiento del bebé, para mantener el suministro de leche. La extracción frecuente o la lactancia directa si así lo eligió (y está siguiendo las precauciones estrictas mencionadas arriba) deben alinearse con las demandas de alimentación de su bebé, entre 8 y 10 veces en un periodo de 24 horas.

La mayoría de los medicamentos se pueden tomar en forma segura mientras amamanta, pero consúltelo siempre con el médico. Si bien este es un momento estresante, intente mantener el optimismo y practicar hábitos saludables para reducir el estrés tanto como sea posible. Esto incluye dormir lo suficiente, comer muchos alimentos saludables y hacer ejercicio regularmente.

Pida ayuda a su pediatra para lograr que su bebé vuelva a prenderse al pecho cuando retome la lactancia materna. No dude en pedir ayuda si tiene dificultades para alimentar al bebé, si le duelen los pezones, si tiene poca producción de leche o ante cualquier otra inquietud.

## Su pediatra está aquí para ayudar

Después del alta hospitalaria, es importante que la primera visita de seguimiento del bebé sea en persona dentro de 1 a 2 días, para que se pueda examinar, medir y pesar a su bebé. Muchos médicos están programando visitas de recién nacidos en horarios específicos (por ejemplo, a primera hora de la mañana) para limitar la exposición a los pacientes enfermos. Su pediatra también puede ayudarla si necesita más apoyo para la lactancia, un asesor en lactancia o la ayuda de grupos y recursos locales.

## Recuerde

La mejor manera de proteger a su bebé es recibir la vacuna contra la COVID-19. Si no ha recibido la vacunación completa o la prueba de COVID le da positiva, sigue siendo una buena idea amamantar a su bebé si es que puede. Solo asegúrese de tomar las medidas

necesarias para minimizar la infección por COVID-19. Hable con su pediatra sobre cómo mantener saludable a su bebé y qué recursos podrían estar disponibles en su comunidad para ayudarla.

Para más información de la American Academy of Pediatrics (AAP) para los padres de familia, visite [www.HealthyChildren.org/es](http://www.HealthyChildren.org/es).

---

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.  
from the American Academy of Pediatrics

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Fuente: [HealthyChildren.org/es](http://HealthyChildren.org/es) (Temitope Awelewa, MBCHB, MPH, FAAP, IBCLC; 9/14/21)

Spanish translation of *Breastfeeding During the COVID-19 Pandemic*.

© 2021 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.