

ANEXO 7. INFORMACION PARA MADRES Y PADRES CON INFECCION PROBABLE O CONFIRMADA POR CORONAVIRUS (covid-19)

Durante la pandemia COVID-19, la leche materna continúa siendo el alimento de elección para los recién nacidos.

Hasta el momento actual, solo en una pequeña proporción de muestras de leche materna se ha detectado el virus 2019-nCoV, sin que se haya demostrado la transmisión a los lactantes.

El virus se transmite por gotas respiratorias y por los objetos contaminados con ellas y la madre infectada puede transmitirla a través de la tos, estornudos o sus propias manos contaminadas.

¿Qué tengo que hacer?

Para prevenir la transmisión del coronavirus de una madre infectada a su hijo recién nacido hay que realizar MEDIDAS DE HIGIENE Y AISLAMIENTO.

Estas medidas son importantes sea cual sea la forma de alimentación: pecho, leche materna tras extracción de la misma o fórmulas artificiales.

Si la madre tiene una infección confirmada (COVID-19) pero pocos síntomas, puede encargarse del cuidado de su bebé, la madre puede permanecer JUNTO a su hijo/a en la misma habitación (del hospital o el domicilio) tomando las siguientes MEDIDAS DE HIGIENE Y AISLAMIENTO.

1. **HIGIENE DE MANOS FRECUENTE** y siempre antes de cualquier contacto con su hijo. Con agua y jabón, durante al menos 40 segundos; o con solución hidroalcohólica que contenga como mínimo un 60% de alcohol, al menos 20 segundos.
2. **USAR MASCARILLA QUIRÚRGICA** para cubrirse la boca, nariz y barbilla cuando la madre realiza la extracción de leche o cuando madre e hija/o se encuentren a una distancia inferior a 2 metros. Cuando la madre no esté realizando un cuidado directo sobre el bebé, se recomienda mantener la cuna a una distancia igual o superior a 2 metros del lugar en el que se encuentre la madre.
3. **MANTENER LIMPIA LA PIEL DEL PECHO** de la madre lavándolos con agua y jabón. Lavar las piezas del extractor de leche y del biberón con agua y jabón antes y después de cada uso.
4. **LIMPIEZA DE SUPERFICIES con LEJÍA** diluida (25 ml de lejía sin detergente en 1 litro de agua fría) preparada en casa y cambiada diariamente. Desinfectar todas las superficies de las estancias en las que se encuentre la madre, el recién nacido o el lugar donde se realice la extracción de leche materna. También los objetos que se tocan muy a menudo (mesas, manillas de puertas, interruptores de la luz, escritorios, teléfonos, teclados, grifos, etc.).
5. **VENTILAR** con frecuencia la habitación donde se encuentre la madre.
6. Es aconsejable mantener el pelo recogido y usar bata que se retirará (sin sacudir) para extraerse la leche.

¿Puedo hacer contacto piel con piel?

El contacto madre/ hijo-a, es importante para una buena vinculación y adecuado desarrollo del recién nacido. Sin embargo en este caso hay que valorar la situación clínica del bebé y de la madre antes de su realización.

¿Puedo amamantar a mi bebé?

La lactancia materna ofrece protección al bebé frente a enfermedades infecciosas y estimula la inmunidad. La leche materna no parece transmitir el coronavirus

¿Es seguro estar con mi bebé?

El riesgo de contagio a través de gotas respiratorias o por contacto es una realidad, pero puede disminuirse si se toman las precauciones anteriormente citadas.

¿Cuáles son las recomendaciones para el padre?

Tanto para evitar contagiar, si tiene la infección, como para evitar contagiarse, si no la tiene, el padre debe cumplir las mismas medidas en cuanto a higiene de manos, uso de mascarilla, distancia de 2 m y limpieza de los espacios de la casa.

¿Por cuánto tiempo?

Todas estas medidas se mantendrán durante un mínimo de 14 días desde el inicio de síntomas en la madre.

¿Qué ocurre si mi bebé tiene que ingresar después de nacer?

Si el bebé tiene que ser hospitalizado en la unidad neonatal porque la madre no se encuentra bien o porque el recién nacido tiene alguna patología, no podrá ser visitado por las personas que tengan COVID , o que sean contacto estrecho de personas COVID aunque se encuentren asintomáticos.

¿Y si mi bebé enferma en casa?

Si vuestro bebé precisa ingreso, se realizará siguiendo las anteriormente descritas y siguiendo las recomendaciones del centro hospitalario.

INDICACIONES especiales PARA LA EXTRACCION DE LECHE MATERNA en madres

COVID+

Si al nacer tu hijo/a habéis tenido que ser separados o has decidido extraerte la leche para que se la den al bebé hasta que lo puedas amamantar tú de forma directa, puedes seguir las siguientes recomendaciones para lograr una buena producción de leche desde el inicio.

Con estas indicaciones se pretende imitar lo que ocurriría si tu bebé estuviera contigo.

1-Inicio precoz de la extracción: empezar a sacarte leche lo antes posible después de dar a luz, lo ideal en la primera hora tras el parto.

2-Hacer extracciones frecuentes: los primeros dos días sacar el calostro cada 2h (unos 10 minutos en cada pecho) y cuando suba la leche , hacer extracciones cada 3h (unos 15 minutos en cada pecho), dejando por la noche una pausa de 4h para poder descansar.

3- Realizar una extracción eficaz: en cada extracción saca todo lo que puedas. Cuanto más se vacía el pecho cada vez, más se rellena y más leche se produce.

Métodos de extracción

- Los días 1, 2 y 3 tras el parto y hasta que sube la leche, suele ser más fácil de sacarla y recogerla si se hace manualmente mediante la TECNICA DE MARMET, es lo más recomendado.
- Cuando ya se tiene la subida de la leche y el pecho está más endurecido, se puede iniciar la extracción de forma manual para ablandar un poco la zona de la areola y una vez que ya fluye la leche, seguir con el sacaleches, completando con una extracción manual.
- Antes de comenzar la extracción, elige un lugar tranquilo y cómodo y prepara el equipo limpio y listo para usar si haces la extracción mecánica. Puede ser útil disponer de una foto o pertenencia del bebé (si no está presente).
- En las primaras extracciones puede que solo obtengas unas cuantas gotas. Es normal, en sucesivas extracciones y con la práctica la cantidad irá aumentando.
- Siempre antes de sacarte leche, cualquiera que vaya a ser el método de extracción (manual o sacaleches), realiza estos masajes para estimular que fluya la leche previa higiene de manos.

Antes de cada extracción

- Higiene estricta de manos antes y después de tocar cualquier parte del pecho, del sacaleches o el biberón.
- Colócate la mascarilla cubriendo bien nariz, boca y barbilla.
- Si usas bata, retírala (sin sacudir) para extraerte la leche.
- Lava los pechos con agua y jabón y seca cuidadosamente con toalla de papel (papel de cocina) de un solo uso.
- Limpia la superficie donde pondrás el extractor con un paño y lejía diluida.

- En caso de usar sacaleches eléctrico, limpie todas las superficies no lavables con algodón y alcohol de 70° (botones de encendido, tubos de conexión, cable y enchufe de cargador eléctrico).
- Lávate las manos de nuevo y arma el extractor limpio.
- Procede a realizar la extracción

1. ESTIMULAR LA SALIDA DE LA LECHE.

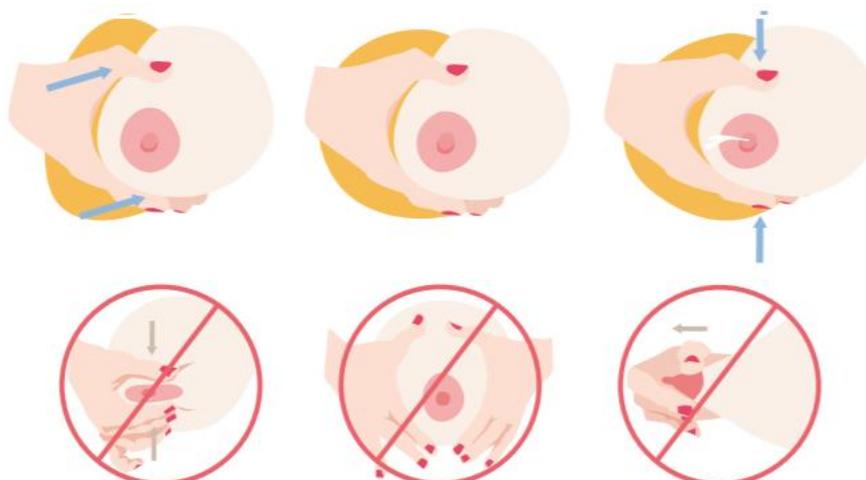
- **Masajear** todo el pecho, usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizarlos sobre la piel, tratando de dirigir la leche hacia la areola y el pezón a medida que se masajea. Empezar en el contorno externo del pecho e ir cambiando la zona acercándose progresivamente a la areola.
- **Deslizar** los dedos suavemente desde la inserción del pecho hacia el pezón.
- **Sacudir** suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante.



2. EXTRACCIÓN :

TÉCNICA MANUAL. TÉCNICA DE MARMET

- Colocar el pulgar y los dedos índices y medio **formando una "C"** a unos tres o cuatro centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descance sobre la mano.
- Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos y, a continuación, se ruedan los dedos y el pulgar hacia el pezón.
- Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho.
- Este proceso (colocar los dedos, empujar hacia dentro, rodar) se repite en ambos pechos y dura aproximadamente 20 o 30 minutos.
- Realizar la extracción con delicadeza, evitando maniobras que dañen el pecho o el pezón.



El **método manual** es el método es el ideal de extracción sobre todo en los primeros días de instauración de la lactancia, pasados al menos 3-4 días podríamos optar por el sacaleches.

EXTRACCIÓN CON SACALECHES

- Siempre antes realiza los masajes de ESTIMULACION de la bajada de la leche.
- Puedes usar sacaleches manual o eléctrico de uso individual.
- Elije el tamaño de copa adecuado. La extracción no debe de ser dolorosa y el pezón no debe rozar contra las paredes del embudo durante el bombeo.
- En todos los casos, independientemente del método de extracción elegido, es recomendable comprimir el pecho durante la extracción para aumentar la eficacia, y si se usa un sacaleches es conveniente completar la extracción con un vaciado manual.

Sacaleches manual:

- o Comenzar usando tracciones cortas y rápidas, imitando la "llamada de la leche" del bebé.
- o Cuando se vea algo de leche realizar aspiraciones largas y uniformes evitando la tentación de usar demasiada aspiración y producir dolor.
- o Si el extractor tiene regulador empezar por el nivel más bajo e incrementarlos hasta que la leche fluya libremente y te sientas cómoda.
- o Usar 5 -7 minutos en cada lado (previo masaje) o hasta que el chorro o las gotas sean más lentas. Cambiar de pecho y repetir 3-4 veces por pecho

Sacaleches eléctrico:

- o Conectar según las instrucciones del fabricante.
- o Colocar la copa de tamaño adecuado sobre el pecho. Asegurarse de que está bien sellado.
- o Encender el extractor de leche. El pezón se moverá hacia adelante y hacia atrás dentro del embudo.
- o Empezar por el nivel de succión más bajo e incrementarlo hasta que la leche fluya libremente y te sientas cómoda.
- o Cuando aparezca algo de leche, aumentar poco a poco el nivel de aspiración, hasta alcanzar el máximo vacío que no produzca dolor ("la succión máxima que te resulte confortable"). El bombeo forzoso y doloroso bloquea la salida de la leche y puede dejar el pecho dolorido.
- o Realizar la extracción alternando ambos pechos. Extraer durante 5 a 7 minutos o hasta que empiece a gotear más lentamente, cambiar de pecho, masajear, sacudir y volver a extraer. En total unas 3 o 4 veces en cada pecho.
- o Valora si te resulta más efectivo sacar primero de un pecho y luego el del otro o alternando los pechos.
- o El procedimiento completo dura unos 30 min.

Después de cada extracción:

- Tras la extracción, cierra el biberón, realiza higiene de manos y limpia el exterior con alcohol de 70° o puedes traspasar la leche a un biberón limpio que no hayas tocado.
- Limpia cada una de las piezas que hayan estado en contacto con el pecho o la leche:
 - o Lavado de las piezas: desmonta el extractor y lava cada una de las piezas bajo el grifo con agua caliente y jabón detergente para vajilla. Las piezas no han de colocarse dentro de la pila ni ser lavadas junto con la vajilla. Enjuaga las piezas sosteniéndolas debajo del agua corriente del grifo, retirando totalmente el jabón.
 - o Secado de las piezas: cuidadosamente con papel de cocina de un solo uso.
 - o Almacenamiento de las piezas: guárdalas en un lugar limpio y seco (se recomienda usar un recipiente para alimentos con tapa).
 - o Limpiar las partes no lavables del extractor: En caso de sacaleches eléctrico limpia todas las superficies no lavables con algodón y alcohol de 70° (botones de encendido, tubos, cable y enchufe)
- Descontaminación adicional de las piezas del sacaleches una vez al día. Para ello, las piezas pueden ser lavadas en el lavavajillas que tenga función de desinfectado (verificar en las instrucciones de sacaleches y biberones que puede usarse lavavajillas), o pueden hervirse en un cazo con agua durante 10 minutos de ebullición, para ello:

Existen también bolsas para desinfección de las piezas del sacaleches en el microondas (se seguirán las instrucciones del fabricante).

Conservación de la leche

- El biberón limpio con la leche se meterá cerrado en un recipiente de alimentación con tapa antes de meterlo en el frigorífico.
- La leche se identificará con la fecha y hora de extracción y podrá conservarse en refrigeración hasta 48 horas o congelarse si no se va a utilizar en el día.

Enlaces de interés:

- Cómo lograr una buena producción de leche si te van a separar de tu bebé. Carmela Baeza. Médico IBCLC:
<https://www.youtube.com/watch?v=VCPTcaqVfhl&feature=youtu.be>
- Vídeos sobre extracción manual y con sacaleches: <https://firstdroplets.com/>
- Dar el biberón como si fuera el pecho:
<https://iboneolza.org/2012/08/02/dar-el-biberon-como-si-fuera-el-pecho/>
- Consultar compatibilidad de lactancia materna: e-lactancia.org
<http://www.e-lactancia.org/breastfeeding/maternal-coronavirus-2019-ncov-infection/product/>
- IHAN: Información para familias . Lactancia ante la pandemia Covid-10 https://www.ihan.es/wp-content/uploads/IHAN-INFORMACION-PARA-FAMILIAS-COVID19_v2.pdf