

Cómo amamantar de manera segura si tiene COVID-19

Enlace a la versión accesible: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>

No sabemos con certeza si las madres con COVID-19 pueden transmitir el virus a su bebé a través de la leche materna, pero con base en lo que sí sabemos, esto es improbable.



Si tiene COVID-19 y elige amamantar

- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes de amamantar.
- [Use una mascarilla](#) mientras esté amamantando Y cada vez que esté a menos de 6 pies o 2 metros de su bebé.
 - » No le ponga un protector facial o una mascarilla a su bebé. El protector facial o la mascarilla podrían aumentar el riesgo de [síndrome de muerte súbita del lactante \(SIDS, por sus siglas en inglés\)](#), o el riesgo de asfixia o estrangulamiento accidentales.

Si tiene COVID-19 y elige sacarse la leche con un extractor o manualmente

- Use su propio extractor de leche (no lo comparta).
- Use una mascarilla mientras se saque la leche.
- Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes de tocar cualquier parte del extractor o de los biberones.
- [Limpie su extractor](#) cada vez después de que lo use.
- Trate de que alguien que viva con usted alimente al bebé con la leche materna extraída. Asegúrese de que esa persona no tenga COVID-19 y no esté [en mayor riesgo](#).
- Todos los cuidadores que vivan con usted podrían haber estado expuestos, y deben usar una mascarilla cuando estén a menos de 6 pies o 2 metros del bebé durante todo el tiempo que usted esté en [aislamiento](#)* por el COVID-19, y mientras ellos estén en [cuarentena](#)**.

* El aislamiento consiste en mantener a alguien infectado por el virus alejado de los demás, incluso en su propia casa.

** La cuarentena consiste en mantener a alguien que podría haber estado expuesto al COVID-19 apartado de los demás.



Cómo amamantar si está separada de su recién nacido

Si usted tiene COVID-19, podría elegir separarse temporalmente de su recién nacido para reducir el riesgo de transmitirle la enfermedad. Sin embargo, podría encontrar que es difícil comenzar a amamantar o seguir haciéndolo. Hay medidas que puede tomar y que pueden ayudar a establecer su suministro de leche.

- Extraiga leche o alimente al bebé cada 2-3 horas (al menos 8-10 veces cada 24 horas, incluso en la noche), especialmente en los primeros días. Esto le envía una señal a las mamas para que produzcan leche y previene el bloqueo de los conductos mamarios y las infecciones en las mamas.
- Si no puede establecer su producción de leche o tiene que dejar de amamantar temporalmente por alguna razón, considere buscar la ayuda de un [proveedor que brinde apoyo para la lactancia](#).

