

# Consejos para la lactancia

Amamantar es un derecho no un privilegio

Argentina **unida**



Ministerio de Seguridad  
Argentina



# Introducción

La lactancia materna es la alimentación ideal para los bebés humanos. Sus beneficios para la salud de madres y bebés están científicamente demostrados a nivel internacional. Además, el aumento de la prevalencia y duración de la misma proporciona beneficios para toda la sociedad.

Promocionar la lactancia materna desde todos los ámbitos asistenciales y laborales, favorece la salud integral y constituye un marco para fomentar un apego saludable, y contribuir a la promoción del buen trato a la infancia y entre iguales. No obstante sus múltiples beneficios, siempre se debe respetar el derecho de las mujeres a decidir lactar o a no hacerlo.

# Sobre la Semana Mundial de la Lactancia Materna<sup>1</sup>

## 1 al 7 de Agosto

Más de 170 países celebran la Semana Mundial de la Lactancia Materna en la primera semana de agosto, con el objetivo de fomentar la lactancia materna o natural.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia natural como modo exclusivo de alimentación durante los seis primeros meses de vida; a partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, complementada adecuadamente con otros alimentos.

Se considera que el mejor destete es el que respete los tiempos y los deseos de la mamá y el bebé.

<sup>1</sup> La elaboración del presente folleto fue producido con asesoramiento de la Asociación Civil Argentina de Puericultura.

# El Derecho y la Decisión de Amamantar

La Ley Nacional N° 26.873 tiene por objeto la promoción y concientización pública sobre la importancia de la lactancia materna y de las prácticas óptimas de nutrición segura para lactantes y niñas/os de hasta dos años. La misma, fomenta el establecimiento de Espacios Amigos de la Lactancia en los lugares de trabajo. Estos espacios resultan fundamentales para garantizar la continuidad del amamantamiento en el retorno al trabajo.

Asimismo, la Resolución Ministerial N° 469/11 establece que las mujeres en período de lactancia de las Fuerzas Policiales y Seguridad Federales disponen, a partir del parto, de dos descansos de una hora en el transcurso de la jornada de ocho horas diarias, con la opción de acumular esos períodos e ingresar dos horas después o retirarse dos horas antes. Además, exceptúa a las madres que amamantan del servicio con portación de armas, y todo servicio que supere las seis horas de duración, que comprometa el horario nocturno e implique la realización de esfuerzos físicos acentuados.

La normativa ampara a todas las personas gestantes a vivir la maternidad y el periodo de lactancia en total respeto a la autonomía de sus decisiones y deseos. Es importante destacar que a pesar de los mandatos sociales que puedan existir alrededor de estos temas, cada cuerpo tiene una sensibilidad particular y una experiencia personal válida.

# De vuelta al trabajo

Quienes amamantan deben contar con un espacio adecuado en el ámbito laboral o cercano al destino asignado para realizarse extracciones, guardar y conservar su leche durante la jornada y destinarla a que sea el alimento de su hijo o hija durante su ausencia. Estos espacios deben contar con un sillón y una heladera, y fundamentalmente con las condiciones básicas de higiene.

Si el lactante queda al cuidado de una institución maternal cercana al ámbito laboral, los descansos previstos por el régimen de lactancia pueden destinarse a amamantar. Si la distancia u otras circunstancias no lo permiten, es importante amamantar antes de salir a trabajar y al regresar al hogar y contar con momentos a lo largo de la jornada para la extracción de leche, que será el alimento del bebé en ausencia de la mamá.

## Espacios Amigos de la Lactancia en las Fuerzas Policiales y de Seguridad Federales

### Provincia de Buenos Aires

- GNA Comando de Región I, Bella Vista
- GNA Escuela Superior de Gendarmería Nacional "Grl Br D Manuel María María Calderón".
- PSA Predio Instituto de Formación (Ezeiza)
- PSA Aeropuerto Internacional Min. Pistarini (Ezeiza)
- PSA: Edificio Dir. Gestión Administrativa (Barrio 1, Ezeiza)

### Provincia de Córdoba

- GNA Escuela de Suboficiales "Cabo Raúl Remberto Cuello"

### Ciudad Autónoma de Buenos Aires

- GNA Edificio Centinela (Av. Antártida Argentina 1480)
- PNA Agrupación Guardacostas (Alferez F. Pareja 152)
- PFA Departamento Central de Policía (Moreno 1550, Planta Baja, Oficina 28)

### Provincia de Tucumán

- GNA Región IV

### Provincia de Santiago del Estero

- GNA "Centro Educativo de Perfeccionamiento Específico Santiago del Estero.

### Provincia de San Juan

- GNA Escuadrón 26 "Barreal" - Instituto de Formación de Gendarmes "Gend. Félix Manifier"

### Provincia de Formosa:

- GNA Escuadrón 5 "Pirané"
- GNA Formosa: Escuadrón Núcleo 15 "Bajo Paraguay"
- GNA Formosa: Escuadrón 16 "Clorinda"
- GNA Formosa: Escuadrón 18 "Las Lomitas"

# Consejos para la Extracción

**ES IMPORTANTE EL LAVADO DE MANOS PREVIO A LA EXTRACCIÓN Y LA ADECUADA CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA.**

La extracción de leche es una destreza aprendida y es tanto psicológica como física. Su eficacia tiende a mejorar con la práctica.

La extracción puede ser en forma manual o con un sacaleche (esterilizado diariamente).

Se recomienda comenzar quince días antes de volver al trabajo, por pocos minutos, después de amamantar. Al principio pueden obtenerse cantidades muy pequeñas que aumentarán al recibir mayor estímulo.

Al amamantar, el cuerpo libera hormonas que conducen la leche hacia los conductos detrás del pezón. Esta salida se llama "reflejo de eyección". Siempre es aconsejable estimular este reflejo antes de la extracción.

## Estimulación del Reflejo de Eyección



Masajear el pecho con ambas manos en direcciones contrarias

Colocar el pulgar y dos dedos en forma de "C" detrás de la areola

Empujar hacia atrás y comprimir la areola

Rotar los dedos un cuarto de vuelta y repetir el paso anterior. Repetir la maniobra varias veces

# Extractores eléctricos

## EL USO DE UN EXTRACTOR ELÉCTRICO ES OTRA OPCIÓN.

Los más rápidos son los que permiten la extracción de ambos pechos a la vez.

### Modo de empleo :

- Lavarse las manos.
- Usar equipo limpio.
- Realizar maniobras de estimulación del reflejo de eyección.
- Poner el control para aspirar en el nivel de presión más bajo o mínimo.
- Conectar según las instrucciones de la caja
- Colocar el embudo o la campana en el pecho. Poner el pezón en el centro y encender la bomba. El pezón se moverá a delante y hacia atrás dentro del embudo. Después que salgan unas gotas aumentar poco a poco el nivel de aspiración procurando que sea cómodo.
- Realizar la extracción alternando pechos como en el extractor manual. En cualquier caso extraer durante 5-7 minutos, masajear y volver a extraer al menos 3 veces.

# Conservación de la Leche

Utilizar recipientes resistentes aptos para contener alimentos, preferentemente de vidrio, con cierre hermético, previamente esterilizadas. Como segunda opción se sugiere utilizar envases de plástico duro transparente (policarbonato) y/o plástico duro translúcido (polipropileno). Por último, existen bolsas de plástico especialmente comercializadas para almacenar leche materna, que se consiguen en farmacias.

Llenar cada recipiente con 60 ó 120 ml. de leche materna. Dejar lugar para que la leche se expanda al congelarse. De este modo, la leche materna se descongelará más rápidamente y habrá menos desperdicio si se congela en cantidades pequeñas.

La leche materna puede refrigerarse pero se conserva mejor congelada. Mientras en la heladera (no en la puerta) puede conservarse por 24 horas, en el congelador puede durar hasta 15 días. Asimismo, en el freezer puede conservarse tres meses (con temperatura menor a los 19 grados bajo cero).

Rotular el envase con fecha antes de congelarlo, para usar primero la leche que tiene mayor antigüedad.

Para la vuelta a casa se puede usar una conservadora de frío y packs refrigerantes.

# Utilización de la Leche Extraída

Siempre se recomienda usar primero la leche que tiene mayor antigüedad.

Para utilizarla, la noche anterior se deja en la heladera para descongelar lentamente. También se puede descongelar la leche materna bajo el chorro de agua caliente del grifo. Recordá que la leche descongelada debe consumirse dentro de las 24 horas.

Para entibiar, se puede usar baño maría (sin fuego directo), o colocar el envase bajo el chorro de agua caliente. Evitar el uso de microondas, ya que destruye propiedades de la leche.

**NUNCA HERVIR NI PONER LA LECHE MATERNA EN EL MICROONDAS. LAS TEMPERATURAS ALTAS DESTRUYEN LOS ANTICUERPOS.**

**NO VOLVER A CONGELAR LA LECHE QUE NO SE USE.**

En el momento de dársela al bebé sólo hace falta agitarla un poco.

Tirar la leche que sobre de la mamadera después de darle de comer al bebe.

# Lactancia y Prevención del COVID-19<sup>2</sup>

## En caso de que la madre sea sospechosa o confirmada de COVID-19 positivo :

Se recomienda alimentar al Recién Nacido (RN) con leche materna, ya que los beneficios superan los riesgos potenciales de transmisión a través de la leche materna; no hay evidencia a la fecha de presencia del SARS-CoV-2 (COVID-19) en la leche materna.

La decisión final sobre el tipo de alimentación del RN deberá consensuarse entre la paciente y el equipo tratante, en base a los conocimientos científicos de cada momento y al estado de salud de la madre y el RN.

Realizar el amamantamiento en lo posible fuera de la cama para reducir contacto del RN con superficies potencialmente contaminadas.

Lavar las manos durante por lo menos 50 segundos antes de tocar al bebé o antes de retirar la leche materna (extracción manual o con bomba extractora).

Usar tapa-boca (cubriendo completamente nariz y boca) durante las tomas; evitar hablar o toser durante el amamantamiento.

El barbijo debe ser inmediatamente sustituido en caso de tos o estornudo, o ante cada nueva toma.

Si se optara por la extracción de leche materna, se recomienda reforzar la técnica de extracción manual.

<sup>2</sup> Recomendaciones elaboradas por el Ministerio de Salud de la Nación para la etapa de Lactancia Materna en contexto de COVID-19.

Si se provee bomba de extracción de leche, debe cumplirse la adhesión a las normas de esterilización. La bomba no podrá ser compartida con otra paciente y la extracción se realizará en la habitación donde se realiza el aislamiento. La leche será administrada por una persona acompañante o por personal de la institución.

**El contacto piel con piel y la lactancia materna, temprana y exclusiva, ayuda al bebé a desarrollarse, por lo que no hay razón para interrumpirla como consecuencia del virus. Hasta la fecha, no se ha detectado la transmisión de casos activos del COVID-19 (el virus causante de la infección) a través de la leche materna ni de durante la lactancia.**

## Consejos para Amamantar

### Primera hora de vida

Cuando tu bebé nace, durante la primera hora de vida, está preparado para conocerte. Quiere mirarte, olerte y succionar de tu pecho.

Necesita estar piel con piel en tu pecho para sentirse seguro.

Los primeros días tu bebé recibirá de tu pecho la primera leche, llamada calostro, que le ofrece en pequeñas cantidades una perfecta inmunización para inaugurar su vida lleno de anticuerpos.

## Bajada de la leche

Es normal que puedan aparecer sensaciones de pesadez y calentamiento del pecho. Podés aliviarte sacando leche con la mano antes y después de ofrecer el pecho.

Dar la teta con frecuencia, e incluso cambiar de posición, te ayudará a aflojar las mamas y a evitar una mala prendida debido a la turgencia.



**Bajo el brazo de mamá.**

Apoyado sobre una almohada, el bebé puede mamar boca arriba.



**En la cama**

Ambos se ponen de lado, en paralelo. La cabeza del niño sobre el colchón y así puede mamar sin girarse.

**Sentada en una silla**

La madre apoya la espalda en el respaldo y el bebé descansa en su regazo, vuelto hacia ella, sobre un almohadón para estar más cerca del pecho.



## Cuánto, cómo, cada cuánto

Cuanto más seguido se prenda tu bebé a la teta, y siempre que esté bien prendido/a y succionando vigorosamente, más leche habrá. El estímulo del bebé es el que produce leche.

No hay horarios, cada bebé tiene un ritmo y una necesidad diferente. Recordá que la leche materna se digiere muy rápidamente y es probable que un/a recién nacido/a quiera comer incluso hasta 12 ó 14 veces en el día y más.

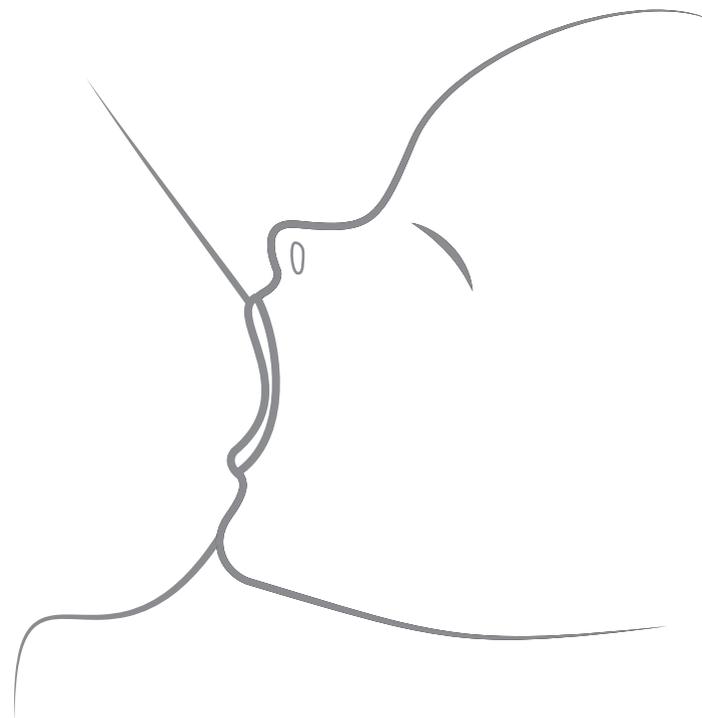
Dejalo/a mamar de un pecho todo lo que desee porque a medida que va transcurriendo la toma va aumentando el tenor graso de la leche.

El llanto es una señal tardía de hambre, el bebé puede enojarse y costarle más prenderse al pecho.

## Prendida

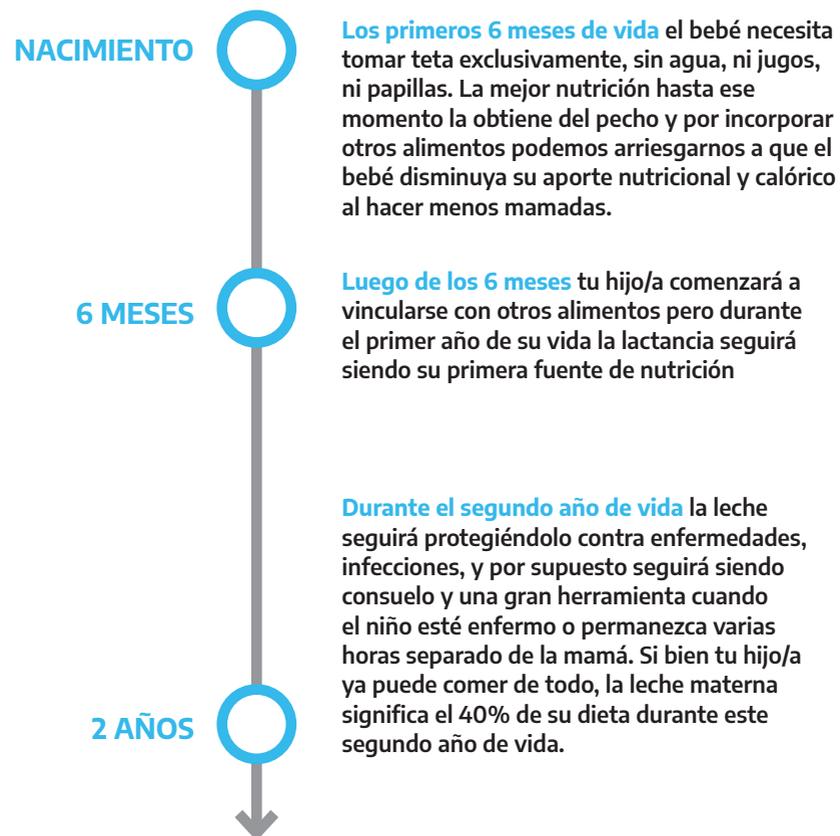
La clave de una buena lactancia es una correcta prendida. Para esto tu bebé tiene que tomar gran parte de la areola ya que en ella genera el estímulo para producir la leche. Si el pezón sale aplastado o deformado luego de la mamada, posiblemente el bebé sólo estuvo agarrando del pezón, por lo que puede agrietarse y no estar recibiendo el alimento.

Fijate que tu bebé tenga la boca bien abierta: el mentón y la nariz pegados a la teta y la panza contra tu cuerpo.



Lo ideal es esperar para incorporar el chupete hasta que la lactancia esté instalada y el bebé haya recuperado el peso de nacimiento. La succión en el chupete es diferente a la que debe hacer en la teta y puede confundirlo a la hora de alimentarse.

# Alimentación complementaria y destete



La OMS recomienda dar la teta dos años como mínimo, considerando que el mejor destete es el que respete los tiempos y los deseos de la mamá y del bebé.

# Centros Integrales de Género

## Policia Federal Argentina

Edificio Central  
Moreno 1550, CABA  
(011) 5268-7303 / 7305  
cigenero@policiafederal.gov.ar

## Prefectura Naval Argentina

Edificio Guardacosta  
Av. Eduardo Madero 235, CABA  
(011) 4314-2876  
cigenero@prefectura.gov.ar

## Gendarmeria Nacional Argentina

Edificio Centinela  
Av. Antártida Argentina 1480  
(011) 4114-3651 / 3673  
centro-igenero@gendarmeria.gob.ar

## Policia de Seguridad Aeroportuaria

José Hernández N° 17,  
Barrio 1, Ezeiza, PBA  
(011) 5193-0289  
cigenero@psa.gob.ar

Asociación Civil Argentina de Puericultura (ACADP)

<https://www.acadp.org.ar>

Descargá la APP de ACADP para que una puericultora te asesore





Ministerio de Seguridad  
**Argentina**

**Subsecretaría de Bienestar, Derechos y Género**  
**Dirección Nacional de Políticas de Género**

Av. Gral. Gelly y Obes 2289, CABA (C1425EMA)  
(011) 5278-9800

<https://www.argentina.gob.ar/seguridad>  
[direccion.genero@minseg.gob.ar](mailto:direccion.genero@minseg.gob.ar)

    /minseg