

# Lactancia y Sana Distancia

Si te sientes en condiciones adecuadas para amamantar, puedes iniciar o continuar la lactancia.

La lactancia se recomienda desde el nacimiento y hasta los dos años.



COVID-19 no se transmite a través de la leche materna

**Si sospechas o te confirman COVID-19, puedes amamantar a tu bebé siguiendo estas recomendaciones:**

**Alojamiento conjunto:** Mamá e hijo(a) pueden permanecer en la misma habitación

- Coloca la cuna a dos metros de distancia.
- Permite que te apoye un familiar sano.



**1** Lava tus manos antes de tocar a tu bebé o usar el extractor de leche.

**2** Usa una bata limpia mientras amamantas y al terminar lávala.

**3** Usa un cubreboca mientras amamantas o extraes tu leche, evita hablar y toser. (en lo posible)

**4** Pide apoyo de alguien que esté saludable.



Sigue las recomendaciones de limpieza del extractor de leche.



**¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!**

Recuerda que puedes recibir orientación vía telefónica en **LÍNEA MATERNA 800 628 37 62**

**Si tienes dudas, consulta a un profesional de salud.**

Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría de Salud



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**