

- La leche ordeñada debe congelarse inmediatamente.
- La leche ordeñada guardada en congelación puede durar 15 días desde su ordeño.
- La leche congelada debe descongelarse en Baño María a 40°C
- Toda la Leche ordeñada debe rotularse con el nombre de la madre y fecha del ordeño.

Consejos útiles para una Lactancia Materna exitosa.

- Darle pecho a sus hijos inmediatamente después del parto.
- Dar de mamar cada vez que lo solicite (sin horario fijo).
- Mientras más veces amamante a su hijo más leche tendrá para darle.
- Amamante a su hijo en un ambiente tranquilo.
- Tome abundante agua y líquidos calientes.
- La madre debe continuar tomando hierro y vitaminas durante los primeros 3 meses de lactancia.
- La madre debe alimentarse en forma adecuada para tener una leche de buena calidad.



Leyes que protegen la Lactancia Materna en Panamá

La maternidad y la Lactancia de la mujer trabajando está protegida por:

1. Constitución de la República de Panamá (artículo 68, la embarazada no puede ser despedida).
2. El código sanitario de 1947.
3. El código de trabajo (artículo 106, la embarazada no puede ser despedida; artículo 114, derecho amamantar en 4 periodos de 15 minutos o 2 periodos de 30 minutos o 1 hora durante la jornada laboral, artículo 116, no hará tareas inadecuadas o perjudiciales a su estado, no hará jornadas extraordinarias ni nocturna o mixtas).
4. La Ley 50 que protege y fomenta la Lactancia Materna (artículos 1,3,4,9,10,12,14).



COMISIÓN NACIONAL PARA
EL FOMENTO DE LA LACTANCIA MATERNA



“La Lactancia Materna ofrece beneficio universal”

La Leche Materna es el alimento completo para el lactante.



Lactancia Materna

La Lactancia Materna es la forma ideal de aportar a los lactantes, recién nacidos y niños menores de 2 años, los nutrientes que necesitan para un adecuado crecimiento y desarrollo saludables.

La Leche Materna cubre todas las necesidades nutricionales del niño y le da protección inmunológica por lo cual debe darse de forma exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuarla hasta los 2 años, complementándola con otros alimentos. Se ha demostrado que los niños con lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses tienen un mayor coeficiente intelectual, mayor rendimiento escolar, tienen menos caries dentales y son menos propensos a ser alérgicos.

**“Lactar afianza el amor,
la comunicación
y el lazo afectivo entre madre e hijo”**



Ventajas para el Lactante (niño)

Protege contra enfermedades:

- Diarreas
- Alergias
- Resfriados
- Infecciones del oído

Disminuye la posibilidad de enfermarse de:

- Diabetes
- Hipertensión arterial
- Obesidad
- Cáncer (Leucemia, Linfoma)



Ventajas para la madre

- Disminuye el sangrado postparto
- Ayuda a que el útero vuelva a su estado normal
- Protege contra el cáncer de ovario, mama y útero
- Ayuda a recuperar rápidamente la figura al eliminar las reservas de grasa acumuladas en los glúteos y muslos durante el embarazo
- Disminuye el síndrome de la depresión postparto

Extracción, manejo y almacenamiento de la Leche Materna

La extracción de la leche materna puede hacerse manual o mecánicamente, guardando las medidas de higiene.

Para facilitar la extracción, haga estimulación aplicando compresas tibias y masajes circulares sobre toda la mama.



Almacene la leche extraída en bolsas estériles o en recipientes de vidrio con tapas plástica previamente higienizada.

- Para ordeñar su leche colocarse redcilla o pañuelo en el cabello
- Lavarse las manos con agua y jabón
- No hablar ni contestar celular durante el ordeño
- Elimine las primeras gotas de leche
- La leche materna ordeñada debe guardarse en pequeñas cantidades de acuerdo a las necesidades del bebé y puede refrigerarse por 12 horas