• 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 o2 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).







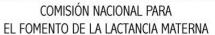














# "La Lactancia Materna ofrece beneficio universal"

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 redecilla 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