

## LACTANCIA Y TRABAJO

Al extraerte leche en el trabajo, **tu bebé seguirá disfrutando de sus beneficios**, van a sentir más conexión en todo momento y tendrás suficiente leche. Pensá con tiempo cómo combinar la lactancia con tus actividades. Averiguá si en tu trabajo existe algún espacio privado e higiénico para extraerte leche.

### ¿CÓMO SABER SI HAY UN BUEN ENCAJE Y TRANSFERENCIA ADECUADA DE LECHE?

- Se ve más areola (parte oscura del pezón) sobre el labio superior que debajo del inferior del/a bebé.
- Toma con su boca bien prendida de toda la areola o gran parte de ella.
- Tiene la boca bien abierta, con sus labios hacia afuera.
- El mentón y la nariz del/a bebé están tocando el pecho.
- Las mejillas se ven redondeadas.
- Se puede ver u oír al/a bebé deglutir.

**Sacarte leche nunca debe causarte dolor. En caso de sentirlo, consultá a especialistas.**

## LACTANCIA Y DERECHOS

Amamantar es un derecho respaldado por los **derechos de la niñez** y las leyes **20.744 y 26.873**. Está asociado a los derechos a la vida, la salud y la alimentación.

Es tu derecho, no una imposición, ni un privilegio. Requiere apoyo familiar y social.

PARA MÁS INFORMACIÓN,

[neoconsultorios@hospitalposadas.gob.ar](mailto:neoconsultorios@hospitalposadas.gob.ar)

ASESORAMIENTO

Ministerio de Salud de la Nación  
0800 222 1002 • opción 7

# LACTANCIA

"Proteger la lactancia, una responsabilidad compartida"



## LACTANCIA HUMANA, EL MEJOR ALIMENTO

Hasta los 6 meses, el/la bebé solo necesita leche humana. Luego, hasta los 2 años o más, es importante que sea acompañada por alimentos saludables complementarios.

### BENEFICIOS EN LAS Y LOS BEBÉS:

- Protege contra las infecciones
- Previene otitis, diarrea, diabetes, obesidad, colesterol, enfermedades gastrointestinales y respiratorias, caries dental y un mal alineamiento de los dientes.

### BENEFICIOS DE DAR LA TETA:

- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario
- Disminuye el riesgo de hipertensión
- Ayuda a prevenir las hemorragias postparto
  
- Favorece y fortalece la relación de afecto entre la familia y el/la bebé, contribuyendo al desarrollo emocional e intelectual.

### ¡IMPORTANTE!

Colocar al/a bebé con frecuencia en el pecho.

Dar el pecho **a libre demanda**, según señales de hambre, sin horarios estrictos entre tomas.

## EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE

1. **Lavate bien las manos** antes de iniciar la extracción.
2. Facilitá salida de leche estando en una **posición cómoda y relajada**.
3. **Masajeá suavemente el pecho** desde la base hacia el pezón, al inicio de la extracción y a lo largo de la misma.
4. **Inclínate hacia adelante** y sostené un pecho con la mano opuesta.
5. Ubicá la mano **formando una “C” en torno al pezón** (el pulgar por encima de la areola y el índice por debajo).
6. Presioná simultáneamente con **el pulgar y el índice, hacia adentro**.
8. **Apretá y soltá el pulgar y el índice varias veces** hasta que la leche comience a gotear.
9. Presioná desde los lados para **vaciar todas las partes del pecho**.
10. **Juntá la leche en un recipiente limpio** para su conservación.

La producción de leche  
aumenta mediante  
extracciones frecuentes.

## EXTRACTOR O SACALECHE MANUAL

- **Lavate bien las manos** antes de iniciar la extracción.
- Al inicio de la extracción y mientras te sacás leche, **masajeá suavemente el pecho**, desde la base hacia el pezón.
- El embudo debería rodear de cerca el pezón, pero dejando suficiente margen como para que no roce contra la pared del mismo. **El pezón debe quedar en el centro del embudo**.
- Asegurate de que **todas las partes del extractor**, que entran en contacto con la leche, hayan sido **adecuadamente higienizadas y esterilizadas** antes de su uso.
- Los extractores son **objetos de uso personal y no se deben compartir**.

Para una correcta utilización,  
consultá con especialistas.

## CONSERVACIÓN DE LECHE

Heladera **48-72 hs.**  
Freezer (de la heladera) **6 meses**  
Freezer individual **12 meses**  
Temperatura ambiente **4 hs.**

**Conservar siempre en frascos estériles aptos para alimentos**

## CONSULTORIO DE LACTANCIA

**Consultorio 25, PB E sin turno**  
Lunes 12 a 14 hs. • Martes 8 a 14 hs.  
• Miércoles 12 a 14 hs. • Viernes 8 a 14 hs.