



ESPACIO AMIGO DE LA LACTANCIA



LA LACTANCIA MATERNA Y LAS MAMÁS QUE TRABAJAN

Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación
para lugares de trabajo y empleadores

Este material fue creado con el fin de orientar a empleadores y sus instituciones laborales para que puedan apoyar y acompañar a las mujeres trabajadoras durante uno de los momentos más importantes de su maternidad. Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud¹, uno de los motivos mencionados de abandono de lactancia materna, fue el regreso al trabajo. Sin embargo, el final de la licencia por maternidad no debería marcar el final de la lactancia materna.

Dirección Nacional de Maternidad, Infancia y Adolescencia,
Área de Nutrición

Autoras: Guadalupe Mangialavori y Mariela Tenisi
Año 2017

¹ Ministerio de Salud de la Nación. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. 2005.

Una tarea de equipo

Cuando una mujer vuelve a su trabajo luego de finalizada su licencia por maternidad enfrenta numerosos obstáculos que requieren del esfuerzo de diferentes actores para que la lactancia materna no se interrumpa.

El primer actor que entra en juego es el **equipo de salud** que deberá anticipar estrategias para cuando la mujer vuelva al trabajo informando sobre los métodos de extracción y conservación, como también sobre sus derechos en relación a la lactancia.

También desempeña un gran papel en la protección de la lactancia el grupo de la **familia**, quien debe apoyar a la madre en sus tareas o en la atención de otros hijos, a fin de la madre disponga de momentos tranquilos para amamantar.

El sostenimiento de la lactancia materna también requiere del compromiso de los **compañeros de trabajo**, quienes deben entender que una mujer que amamanta está contribuyendo a un mejor clima laboral (madre más relajada, hijos más sanos, menos ausentismo, etc.) y, por lo tanto, debe ser respetada y acompañada.

Sin embargo, es de suma importancia el rol que tiene en este escenario **el empleador** de la madre. Su contribución, irremplazable, consiste ofrecer condiciones y posibilidades para que la mujer pueda seguir brindándole a su hijo el mejor alimento, **su propia leche**.

Un alimento irremplazable

La recomendación en relación a la lactancia materna del Ministerio de Salud de la Nación y de todas las organizaciones de salud, tanto nacionales como internacionales, es la siguiente:

Que el bebé reciba como UNICO alimento (y bebida) leche de su madre hasta los seis meses de vida cumplidos y que, a partir de ese momento, continúe tomando el pecho con el acompañamiento de alimentos semisólidos hasta por lo menos los 2 años².



La leche materna es un tejido vivo y diseñada específicamente para el bebé. No sólo provee al niño exactamente todos los nutrientes, vitaminas y minerales que necesita, sino también, le confiere inmunidad contra las enfermedades más comunes en esa etapa de la vida. En cambio, las *fórmulas infantiles o leches de fórmula infantiles*, no son más que leche de vaca (que fue diseñada por la naturaleza para alimentar terneros) a las que la industria modifica

² Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial para la alimentación del lactante y el niño pequeño. Informe de la Secretaria. 55ª Asamblea Mundial de la Salud. Ginebra. 2002. Disponible en: http://www.who.int/nutrition/publications/gs_infant_feeding_text_spa.pdf.

sus componentes, a fin de que su contenido se parezca un poco más a la leche materna.

Es importante aclarar que ambos alimentos **no son comparables desde ningún punto de vista**, ni desde su potencial nutricional, ni en cuanto a su capacidad inmunológica para proteger la salud del niño, ni desde el vínculo madre-hijo que fortalecen. ***La leche materna es y siempre será el mejor alimento para el niño.***

Beneficios para todos

La lactancia materna no sólo beneficia a los bebés y sus familias. También resulta altamente beneficiosa para empresas y empleadores. Veamos porqué.

- La evidencia científica ha demostrado ampliamente que los **niños** que reciben leche materna **son más sanos, se enferman menos** y, en caso de enfermarse, su enfermedad es menos severa y prolongada. Las enfermedades más frecuentes como otitis, gastroenteritis o las infecciones respiratorias son menos probables en los niños que reciben leche de sus madres. Estos beneficios no sólo se limitan a los primeros meses o años de la vida. Se ha comprobando que los niños que fueron alimentados con leche materna presentan en la adultez un menor riesgo de padecer enfermedades.³
- Además del impacto directo sobre la salud del bebé, esto significa menos gastos en consultas y tratamientos médicos, menos tiempo dedicado a ellos y, en particular, **menor ausentismo de las madres** a causa de la enfermedad de sus hijos.⁴

3 Johnston M, Landers S, Noble L, Szucs K, Viehmann L. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*. 2012;129(3):e827–e841.

4 Cohen R, Mrtek MB & Mrtek RG. (1995). Comparison of maternal absenteeism and infant illness rates among breastfeeding and formula-feeding women in two corporations. *American Journal of Health Promotion*, 10(2), 148-153.

- Las empleadas que eligen amamantar y encuentran que sus empleos no son un obstáculo para ello, experimentan una profunda sensación de bienestar y tranquilidad, **mayor productividad**, como también gratitud hacia sus empleadores. Por otro lado, al facilitarse la etapa de transición de retorno al trabajo se acortan las licencias adicionales a la licencia por maternidad.⁵
- Las empleadas que cuentan con apoyo a la lactancia, tienen menor riesgo de abandono laboral. En un estudio, se observó que el 94,2% de las mujeres volvieron a trabajar en la misma compañía después del nacimiento de su bebé. Esto implica para la institución **mayor retención de personal experimentado** y por lo tanto, menor recambio de personal.⁶

Como se puede observar, cuando una madre puede continuar con la lactancia, **todos** se benefician.

Marco legal de la protección de la lactancia

La **Ley N° 20.744 de Contrato de Trabajo** (y sus modificatorias) protege a las mujeres durante el embarazo y la lactancia.

Esta Ley, en su Capítulo II Artículo 179, protege a la mujer que amamanta al finalizar su licencia por maternidad. Para eso, establece lo siguiente: *“Toda trabajadora madre de lactante podrá disponer de dos (2) descansos de media hora para amamantar a*

5 U.S Department of Health and Human Services. Health Resources and Services Administration. The Business Case for Breastfeeding. Steps for Creating a Breastfeeding Friendly Worksite. Disponible en: http://www.ask.hrsa.gov/detail_materials.cfm?ProdID=4135.

6 Ortiz, J, McGilligan K, & Kelly P. (2004). Duration of breast milk, expression among working mothers enrolled in an employer-sponsored lactation program. *Pediatric Nursing*. 30(2):111-119.

su hijo, en el transcurso de la jornada de trabajo, y por un período no superior a un (1) año posterior a la fecha del nacimiento, salvo que por razones médicas sea necesario que la madre amamante a su hijo por un lapso más prolongado.”

Este artículo se propone contribuir a mejorar la transición de la mujer entre la licencia por maternidad y el regreso a sus obligaciones laborales, minimizando el impacto de éste sobre la lactancia. No obstante, es oportuno tener presente que su texto **establece las condiciones mínimas y obligatorias**. Es posible que las distintas jurisdicciones, empresas o sectores del campo laboral hayan establecido por convenio **condiciones superadoras** (por ejemplo, períodos más prolongados de licencia por maternidad o periodos de mayor duración de los descansos por lactancia). Por eso es bueno que cada empleada y cada empleador conozcan cuál es el marco legal local dentro del cual se desenvuelven.

Por otro lado, nuestro país cuenta con la **Ley N° 26.873, de Lactancia Materna; Promoción y Concientización Pública**, cuyo objetivo es la promoción y la concientización acerca de la importancia de la lactancia materna y de las prácticas óptimas de nutrición segura para lactantes y niños de hasta 2 años. Esta Ley en su Artículo 4 inciso t, insta a promover la existencia de “Espacios Amigos de la Lactancia” definiéndolos como: “Un sector limpio, cómodo y de uso exclusivo para que las mujeres en período de amamantamiento puedan extraer su leche y conservarla adecuadamente durante la jornada laboral.”

Por último, es importante tener en cuenta que cada jurisdicción a su vez, puede tener otra ley relacionada con los espacios amigos (también llamados “lactarios”). Por ejemplo, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, también existe la **Ley N° 2.958, Implementación de Lactarios en el Sector Público**, cuyo objetivo es que las instituciones del sector público cuenten con

un espacio privado, cómodo y exclusivo para madres en período de lactancia. En esta misma Ley, se invita a las instituciones del sector privado, a contar con estos espacios.

Empleadores y Lactancia Materna

Las estrategias que un empleador puede poner en marcha para acompañar la lactancia de una empleada son múltiples:

- Permitir a la mujer desempeñar sus tareas laborales desde su hogar o realizar videoconferencias para que esté cerca de su hijo y maximizar las posibilidades de amamantarlo.
- Facilitar la posibilidad de que la mamá reciba a su hijo en el trabajo para amamantarlo directamente.
- Ofrecer a la mujer, dentro del lugar de trabajo, un **Espacio Amigo de la Lactancia** para que extraiga y conserve su leche durante la jornada laboral. Dependiendo de la cantidad de horas de jornada laboral, amamantar o extraerse leche requiere de una o más veces, y lleva entre 15 a 25 minutos cada vez. Luego ella podrá llevarla a su hogar para que otra persona se la dé al bebé al día siguiente.

Como beneficios secundarios de esta alternativa, la mujer evita el malestar por los pechos congestionados de leche, al mismo tiempo que la extracción diaria estimula y garantiza la producción de suficiente leche para sostener la lactancia en el tiempo.

- Sensibilizar a todo el personal de la institución para que comprendan la importancia de que toda mujer que se reincorpore al trabajo no interrumpa la lactancia.
- Establecer una política de lactancia institucional que permita identificar claramente el apoyo a las mujeres que amamantan.
- Permitir a la pareja de la mujer que está amamantando

tener una mayor flexibilidad horaria u ofrecer algún día en la semana para hacer trabajo desde el hogar (tener en cuenta que, por ejemplo, según la Ley N° 20.744 de Contrato de Trabajo la licencia para los padres es de tan solo dos días hábiles).

¿Qué es un **ESPACIO AMIGO DE LA LACTANCIA**?

Un **Espacio Amigo de la Lactancia** consiste en un sector privado e higiénico, dotado de las comodidades mínimas y necesarias para que las mamás puedan extraerse leche.

El Ministerio de Salud de la Nación recomienda que toda mujer trabajadora pueda contar en su lugar de trabajo con un espacio de estas características. Para eso propone la instalación de un Espacio Amigo de la Lactancia *permanente* en todo ámbito de trabajo donde se desempeñen 20 o más mujeres en edad fértil, o bien un Espacio Amigo de la Lactancia *temporario*, toda vez que el número de trabajadoras en edad fértil sea menor de dicha cantidad.

Los requerimientos mínimos para un **ESPACIO DE LACTANCIA PERMANENTE** son los siguientes:

- Ser un **espacio cerrado, privado e higiénico**. Bajo ningún concepto puede destinarse un baño para que las mujeres se extraigan leche.
- Ofrecer **comodidades mínimas**, tales como una o más sillas confortables; un perchero; una pequeña mesa para apoyar el extractor, los recipientes y otros elementos.
- Incluir un **lavamanos o al menos, tener cerca un lugar**

donde la madre pueda lavarse las manos con agua y jabón. En caso de que el lavamanos se encuentre fuera del Espacio Amigo, se recomienda que dentro del mismo se disponga de alcohol en gel.

- Contar con **acceso a una heladera** para guardar la leche extraída. No es imprescindible que la heladera se encuentre dentro o sea de uso exclusivo del Espacio Amigo de la Lactancia. Si no se puede disponer de una heladera dentro o exclusiva, se podrá utilizar la heladera donde se guarda la comida.

No es requisito que los lugares de trabajo brinden extractores de leche, ya que cada madre podrá traer el propio a la institución.



Espacio Amigo de la Lactancia del Ministerio de Salud de la Nación.

Es importante tener presente que los extractores de leche **no** deben compartirse sin una previa esterilización de tipo hospitalaria (mediante autoclave). La institución podrá proveer de un extractor eléctrico, si así lo desea; sin embargo, deberá tenerse en cuenta que ninguna de las partes del kit que toman contacto con la leche o la piel de la madre pueden compartirse entre las usuarias. Esta medida tiene como objeto evitar la transmisión de enfermedades.

Cuando las instituciones no puedan garantizar un espacio permanente, también pueden optar por diferentes modalidades como ser algún **ESPACIO AMIGO DE LA LACTANCIA TEMPORARIO** que sirva a los fines de garantizar la extracción de leche en condiciones higiénicas y de privacidad. Este tipo de espacio pueden ser oficinas, salas de reuniones u otros sectores de la institución (pero nunca un baño) que puedan ser cedidos en horarios acordados, para que la madre realice la extracción.

Para visualizar las diferentes opciones sugerimos ver el video relacionado con este tema, en la página web de YouTube, en el canal del Ministerio de Salud de la Nación, disponible en: <http://bit.ly/2tv2wmo>

Pero.... Una vez que se ha instalado el Espacio Amigo de la Lactancia, la tarea no ha finalizado.

Es importante garantizar la **difusión** en forma permanente para que las trabajadoras sepan de su existencia. Existen varias maneras de hacerlo, como pueden ser a través de las carteleras, los correos internos de comunicación de novedades o a través de la entrega de folletos a las madres que se reintegran de su licencia por maternidad en la oficina de personal o recursos humanos.

Por otro lado, una vez que el Espacio Amigo de la Lactancia comience a ser utilizado, es importante llevar una hoja de registro de las usuarias del mismo. Esto permitirá por ejemplo llevar una estadística de uso, conocer que sectores o áreas lo utilizan o no, permitiendo mejorar su funcionamiento y/o desempeñar otras estrategias de difusión. (Ver anexos)

Hablando desde la experiencia

Desde el año 2010 el Ministerio de Salud de la Nación cuenta con un Espacio Amigo de la Lactancia, al cual pueden concurrir, en el momento en que lo deseen durante la jornada laboral, todas las mujeres lactantes que desarrollan tareas en el edificio. El mismo cuenta con amplias comodidades como sillones cómodos, lavamanos y heladera exclusiva, bomba de extracción eléctrica, mesa de apoyo y cartelera. Para cada usuaria, se brinda un kit de extracción estéril que puede usarse con la bomba de extracción eléctrica.

Desde su apertura, este espacio fue utilizado en total por 91 madres, incrementando su cantidad de usuarias año tras año. Cada usuaria, lo utiliza una o dos veces al día.

Alguna de ellas, ofrecen su testimonio en relación a su paso por el Espacio Amigo:

“El simple hecho de venir a trabajar implicaba una situación de incomodidad en mi cuerpo y en mi mente. Me traía mi sacaleche para no dejar de producir y me la sacaba en el baño, algo que me resultaba muy penoso. Simbólicamente, me sentía excluida y sin contención. Por ende, me costaba mucho sacarme leche dado que es un acto muy conectado a lo emocional. Y lo poco que me sacaba, lo tenía que desechar en el inodoro”.

Verónica G.

“Alguien me dijo “andá a averiguar, pusieron una Sala de Lactancia...” Entonces, la alegría y tranquilidad que sentí ese día fue inmensa. Mi temor de tener que volver al trabajo y no saber que hacer con la lactancia desapareció. Conocí el espacio y era muy respetuoso de la maternidad y especialmente cuidadoso de la intimidad que tanto necesitamos para extraernos la leche y poder guardarla para dársela luego a mi bebé”.

Silvina T.

“Cuando me dijeron que había un espacio para que yo pueda extraerme leche no fue solamente una muy buena noticia... fue una solución y una alegría; porque en ese espacio que me brindaban podría seguir extrayéndome leche para alimentar a mi hija y nuestro vínculo... Para una madre dejar a su hijo es algo delicado; entonces por medio de este espacio pude seguir cuidándola y acompañándola a través de la leche que me sacó día a día. El espacio, es como si fuese nuestro hogar... donde podemos seguir brindándoles a nuestros hijos amor y una buena alimentación y no se nos dificulta el regresar al trabajo”.

Guadalupe F.

Instituciones con Espacios Amigos de la Lactancia

Desde el 2011 el Ministerio de Salud de la Nación ha reconocido a aquellas organizaciones que facilitan la continuidad de la lactancia a sus empleadas mediante la instalación de este tipo de espacios. Las siguientes son algunas de las instituciones que cuentan con un Espacio Amigo de la Lactancia y que han sido evaluados por el Ministerio de Salud de la Nación:

- Accenture Argentina
- Banco Galicia
- BASF
- Cámara Federal de Casación Penal. Secretaría General de la Cámara Federal de Casación Penal
- Clínica y Maternidad Suizo Argentina.
- Corte Suprema de Justicia de la Nación - Oficina de la Mujer
- Ente Nacional de Obras Hídricas de Saneamiento
- Fábrica Militar de Aviones de Córdoba
- Laboratorio Elea
- Ministerio de Defensa - Fuerza Aérea
- Ministerio de Justicia ARBA (Sede Gubernamental Tolosa)

- Molinos Río de la Plata
- Nucleoeléctrica Argentina S.A.
- Obra social del Personal de la Construcción
- Sanatorio de la Trinidad
- Sanatorio de los Arcos
- SENASA
- Jardín Maternal municipal N° 9, Vicente López
- S.G.B.A.T.O.S AySA Cabecera Regional Norte y Distrito San Isidro
- S.G.B.A.T.O.S AySA Edificio Tucumán
- S.G.B.A.T.O.S AySA Sede Central
- Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires
- Ministerio de Agroindustria de la Nación
- Hipodromo Argentino de Palermo S.A.
- Hospital Bernardo Houssay

La promoción de la lactancia materna constituye una de las estrategias centrales de la política sanitaria que lleva adelante el Ministerio de Salud de la Nación. En consecuencia, éste se reserva el derecho de otorgar o no reconocimientos a las instituciones o empresas que, aun habiendo habilitado un Espacio Amigo de la Lactancia Materna, desarrollen actividades en conflicto -actual o potencial- con diferentes aspectos de la alimentación infantil y con el contenido del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, el cual tiene la categoría de ley nacional.*

* El Código Alimentario Argentino (CAA) fue puesto en vigencia por la Ley N° 18284/69. El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna fue incorporado al CAA por el Ministerio de Salud de la Nación, por medio de la Resolución Ministerial N° 1930/2011.

Asesoramiento para crear un Espacio Amigo de la Lactancia en cualquier institución

Todo lo que se necesita para crear un Espacio Amigo de la Lactancia se encuentra en este documento. Si necesita información o soporte adicional, puede ponerse en contacto con la Dirección Nacional de Maternidad, Infancia y Adolescencia del Ministerio de Salud de la Nación, que ofrece todo el asesoramiento necesario para constituirlo y organizarlo con un aprovechamiento óptimo de los recursos disponibles.

Teléfonos de contacto: (011) 4382-6982 / 9424 / 8248, int. 279.

Mail: nutricion@dinami.gov.ar.

Dirección: Av. 9 de Julio 1925 Piso 11.

ANEXO

Este apartado contiene información necesaria para equipar y acompañar el funcionamiento del Espacio Amigo de la Lactancia.

Salud Responde

Servicio gratuito de atención telefónica del Ministerio de Salud de la Nación.

0800 LACTANCIA (0800-222-1002 opción 7)

Sitios web donde conseguir mayor información sobre Lactancia Materna

Ministerio de Salud de la Nación

<http://www.msal.gob.ar/>

Liga de la Leche Argentina.

<http://www.ligadelaleche.org.ar/>

La Leche League Internacional

<http://www.llli.org/>

Breastfeeding Week

<http://worldbreastfeedingweek.org/>

World Alliance for Breastfeeding Action

<http://waba.org.my/>

¿Cómo conservar la leche?

- Usá siempre recipientes que sean aptos para alimentos.
- Rotulá el envase con nombre y fecha (usá siempre la leche que te sacaste primero).



¿Cómo entibiar la leche?

Lo ideal es a Baño María o bajo el chorro de agua caliente. No la hiervas ni uses el microondas.

¿Cuánto tiempo puedo conservar la leche?



- **Lo mejor es la heladera** (no en la puerta). Ideal, hasta 4 días. Aceptable, no más de 8 días.
- **En el congelador común:** no más de 2 semanas.
- **En el freezer** (a $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$): ideal, no más de 6 meses; aceptable, hasta 12 meses.
- **A temperatura ambiente** (menos de $27\text{ }^{\circ}\text{C}$): ideal, hasta 4 horas; aceptable, no más de 8 horas.

Sacarte leche no debe causarte dolor, nunca.
Si sentís algún dolor, pedí consejo a un/a especialista en lactancia.

Espacio amigo de la Lactancia

REGLAS DE CONVIVENCIA

Este sector fue ideado para asegurar que toda madre que trabaje en el edificio y quiera seguir dando el pecho a su hijo, pueda hacerlo con las mejores condiciones de higiene y tranquilidad posibles.

¡Gracias por ayudarnos a mantener este lugar confortable para todos!

- Para asegurar la higiene de este sector, no está permitido comer ni beber aquí.
- Rotulá con tu nombre, apellido y fecha de extracción, el recipiente donde dejes guardada tu leche, para evitar confusiones.
- Todo recipiente debe estar adecuadamente tapado para evitar derrames en la heladera.
- Todas las partes del extractor que dejes en la heladera deben estar guardadas en bolsas cerradas para evitar contacto con los demás recipientes y extractores.
- Procurá dejar ordenado y limpio el espacio cada vez que lo utilices.
- Los recipientes deben retirarse al finalizar la jornada de trabajo.
- Firmá la hoja de visitas para poder llevar un buen control del uso de este sector.

Extracción con **BOMBA MANUAL**



Lavate bien las manos antes de iniciar la extracción.

Al inicio de la extracción y mientras te sacás leche, masajéate suavemente el pecho, desde la base hacia el pezón.

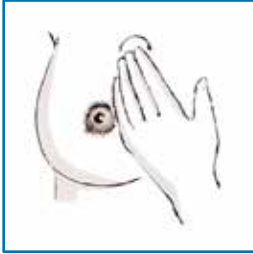
El embudo debería rodear de cerca el pezón, pero dejando suficiente margen como para que éste no roce contra la pared del mismo. El pezón debe quedar en el centro del embudo.

Asegurate de que todas las partes de la bomba manual que entran en contacto con la leche materna hayan sido adecuadamente higienizadas y esterilizadas antes de su uso.

Recordá que los extractores son objetos de uso personal y no es recomendable compartirlos.

Extracción manual de leche

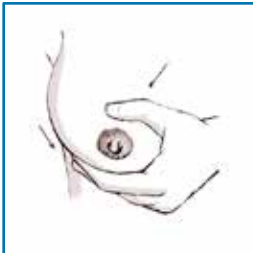
Tu leche es el mejor alimento para tu bebé.
Aún si no contás con un extractor,
podés sacarte leche manualmente. Acá te explicamos como.



1. Lavate bien las manos antes de iniciar la extracción manual.
2. Para realizar la extracción, elegí 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 atrás.



7. Luego, presioná firmemente hacia adelante y acercando tus dedos entre sí, para comprimir los conductos lactíferos que están bajo la piel.

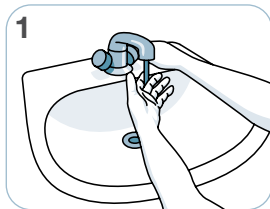


8. Apretá y soltá el pulgar y el índice varias veces hasta que la leche comience a gotear.
9. Hacé rotar el pulgar y el índice alrededor de la areola para ir vaciando todas las partes del pecho.
10. Volcá la leche en un recipiente limpio, para su conservación.

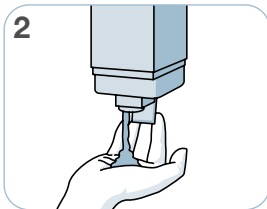
Lavarse muy bien las manos

antes y después de sacarse leche o amamantar

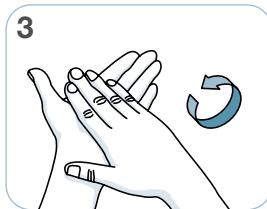
previene enfermedades



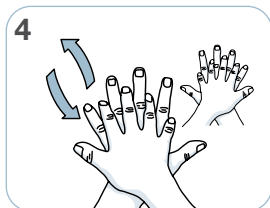
1
Mójese las manos con agua.



2
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



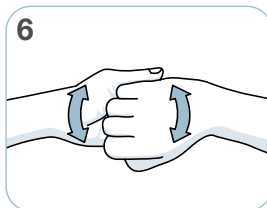
3
Frótese las palmas de las manos entre sí.



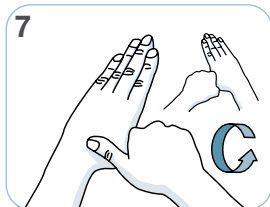
4
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



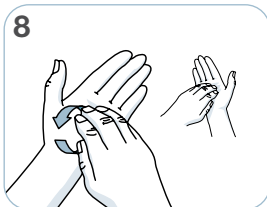
5
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



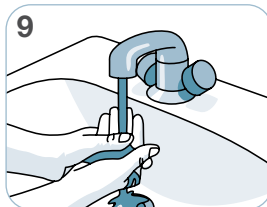
6
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



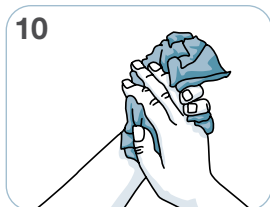
7
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



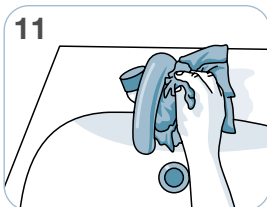
8
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



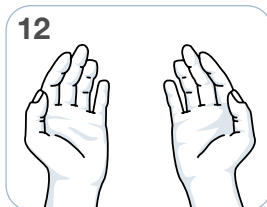
9
Enjuáguese las manos con agua.



10
Séquelas con una toalla de un solo uso.



11
Utilice la toalla para cerrar la canilla.



12
Sus manos son seguras.

SALUD.GOB.AR



**ESPACIO AMIGO
DE LA LACTANCIA**

* La fotografía de la portada corresponde al Espacio Amigo de la Lactancia del Ministerio de Salud de la Nación.

República Argentina 
salud.gob.ar

Av. 9 de Julio 1925, Buenos Aires, Argentina



**Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación**