

La alimentación de su bebé: Durante una emergencia

Feeding your baby: During an emergency

Las emergencias pueden dificultar la alimentación segura del bebé. Las tormentas, inundaciones, incendios forestales, terremotos y cortes de energía pueden dejarle sin refugio, suministros, electricidad o agua potable. Los bebés tienen un mayor riesgo de enfermarse porque su sistema inmunitario aún está en desarrollo.

Hay medidas que puede tomar para alimentar de manera segura a su bebé con leche materna (leche humana) o con fórmula infantil durante emergencias.

Nota sobre la terminología: Alimentar al pecho/dar el pecho y la leche humana son términos que se utilizan cada vez más. Con frecuencia los utilizan progenitores transmasculinos o no binarios para describir cómo alimentan a su bebé de su cuerpo. En este documento se utilizan los términos «alimentar al pecho», «dar el pecho», «amamantar», «lactancia materna» y «leche humana» para garantizar que todos se sientan representados e incluidos.

La lactancia

Si es posible, amamante o alimente al pecho con frecuencia durante una emergencia. Esto puede ayudarle a usted y a su bebé a mantenerse sanos y tranquilos.

¿Por qué es importante amamantar o alimentar al pecho durante las emergencias?

La lactancia materna o la lactancia al pecho es la forma más segura de alimentar a su bebé durante emergencias. Esto se debe a que:

- Es posible que no tenga acceso a equipos limpios, agua segura y electricidad. Si amamanta o da el pecho estos no son necesarios
- La leche humana contiene anticuerpos que protegen al bebé de los gérmenes. Esto incluye gérmenes que

pueden causar resfriados, infecciones, diarrea y vómitos

La lactancia materna o la lactancia al pecho también ayuda a:

- Proporcionar al bebé una fuente fiable de nutrición e hidratación. Si su bebé tiene menos de 6 meses de edad, solo necesita la leche materna (leche humana), incluso cuando hace calor
- Liberar hormonas que ayudan a que tanto usted como su bebé se sientan tranquilos

¿Puede el estrés afectar a la producción de leche?

El estrés puede ralentizar el flujo de la leche, por lo que el bebé puede tardar más en alimentarse. La producción de leche puede disminuir si usted se deshidrata o se alimenta con menos frecuencia. Para ayudar a mantener la producción de la leche, intente:

- Mantener una buena hidratación bebiendo abundantes líquidos
- Alimentar al bebé más a menudo, sosteniéndolo de manera segura, piel con piel. Cuanto más frecuente sea la extracción de leche, más leche producirá el cuerpo

Extracción y conservación de la leche humana

¿Debo extraerme la leche durante las emergencias?

Aunque alimentar al bebé directamente al pecho es la opción más segura durante una emergencia, puede haber ocasiones en que esto no sea posible.

Extraerse leche puede ser útil si:

- Se separa inesperadamente de su bebé o va a estar lejos del bebé
- Lleva un tiempo sin amamantar o alimentar al pecho y quiere volver a hacerlo (relactancia)

La leche puede extraerse a mano o con un sacaleches. La extracción manual es la opción más segura cuando no se dispone de agua segura y suministros para limpiar el equipo de bombeo.

Para obtener más información sobre cómo extraer y almacenar la leche de forma segura, visite [La mejor oportunidad para el bebé: Extracción de la leche \(PDF, 2,2MB\)](#) [en inglés].

Si precisa ayuda para extraerse la leche, consulte a cualquier proveedor de asistencia sanitaria, enfermera de salud pública o especialista en lactancia.

¿Qué ocurre si hay un corte de energía? ¿Sigue siendo segura la leche humana almacenada para alimentar a mi bebé?

Mantenga las puertas del refrigerador y del congelador cerradas siempre que sea posible. Si las puertas se mantienen cerradas, la leche se mantendrá fría y se podrá consumir con seguridad hasta:

- 4 horas en el refrigerador
- 24 horas en un congelador medio lleno
- 48 horas en un congelador lleno

Si se recupera la electricidad, se puede volver a congelar la leche parcialmente descongelada pero que aún tenga cristales de hielo. Si está completamente descongelada pero aún fría, póngala en el refrigerador y úsela en un plazo de 24 horas.

En caso de separarse del bebé

Si queda temporalmente separado(a) de su bebé, es importante:

- Mantener la producción de la leche. Puede hacerlo extrayéndose leche con frecuencia. Siempre que sea posible, almacene de forma segura la leche extraída para poder ofrecérsela a su bebé más adelante
- Vuelva a amamantar o dar el pecho al bebé una vez que se hayan reunido. Es posible que tanto a usted como a su bebé les tome un tiempo readaptarse. El contacto seguro piel con piel y dejar que el bebé tome el pecho tantas veces como quiera puede ayudar. Si el bebé no puede agarrarse al pecho, intente extraerse leche y dársela al bebé con una cuchara pequeña o en un vaso

¿Debería plantearme el intercambio informal de leche humana?

Durante una emergencia, puede considerar otras opciones de alimentación, como el intercambio informal o de persona a persona de la leche. En este caso, se obtiene la leche humana de otras personas, como familiares, amigos o grupos en línea. Sin embargo, la leche humana compartida de manera informal no suele estar tratada para eliminar bacterias o virus nocivos.

Algunos padres consideran que los beneficios de la leche humana superan los posibles riesgos del intercambio informal de la leche. La leche humana que se comparte de manera informal conlleva posibles riesgos para la salud. Entre estos se incluyen:

- La proliferación de bacterias puede enfermar al bebé si la leche humana no se recoge y almacena correctamente
- Contaminación con virus que pueden transmitirse al bebé, como el VIH, la hepatitis B y la hepatitis C. Algunas personas pueden padecer estas enfermedades sin saberlo
- Restos de sustancias que pueden ser perjudiciales para el bebé. Esto incluye medicamentos con y sin receta, productos herbales, alcohol, nicotina, tabaco y cánnabis
- Dilución con agua, leche de vaca u otros líquidos añadidos

A la hora de sopesar los riesgos y beneficios del intercambio de la leche humana de manera informal, tenga en cuenta lo siguiente:

- Lo que sabe sobre la salud de la persona donante, su estilo de vida y los resultados de sus análisis de sangre
- De cuántos donantes aceptará leche. Lo mejor es limitar el número de donantes

Para asegurarse de que su bebé se mantenga sano, comente todas las opciones de alimentación con un proveedor de asistencia sanitaria, enfermera de salud pública o especialista en lactancia antes de considerar la posibilidad del intercambio de la leche de manera informal.

Alimentación con vaso

La alimentación con vaso o taza se puede utilizar para bebés de todas las edades y es una opción

segura cuando no es posible alimentar al bebé al pecho. Es más fácil limpiar un vaso que un biberón o una tetina. Pueden utilizarse vasos desechables limpios si los artículos no pueden limpiarse adecuadamente.

Para alimentar a su bebé usando un vaso (o taza):

- Lávese bien las manos. Si no dispone de jabón y agua segura, utilice un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol
- Llene un vaso pequeño hasta la mitad
- Asegúrese de que su bebé esté despierto y alerta
- Si es necesario, mantenga las manos del bebé arropadas en una manta para que no golpee el vaso
- Sostenga al bebé en posición vertical, cerca de su cuerpo. Sosténgale la cabeza, el cuello y el cuerpo
- Sujete el borde del vaso por el labio inferior del bebé
- Incline el vaso con suavidad y lentamente hasta que la leche apenas toque el labio del bebé. No le vierta el líquido en la boca. El bebé utilizará la lengua para beber a sorbos o lamer del vaso
- Deje que su bebé controle el ritmo de la toma. Mantenga el vaso lo suficientemente inclinado para que pueda seguir bebiendo
- Asegúrese de que su bebé esté tragando la leche. Haga pausas para hacer eructar a su bebé
- Pare cuando el bebé muestre señales de está lleno. Por ejemplo, puede cerrar la boca, relajar las manos, girar la cabeza o apartar el vaso

Alimentación con fórmula infantil

La fórmula infantil puede utilizarse por diversas razones, como cuando no se dispone de leche humana.

¿Qué tipo de fórmula infantil es la más segura durante una emergencia?

La fórmula lista para tomar (RTF) es la opción más segura cuando no se dispone de agua potable. Se puede utilizar concentrado líquido o fórmula infantil en polvo si tiene acceso a agua segura. Algunos bebés corren un mayor riesgo de enfermarse con la fórmula infantil en polvo porque no está esterilizada. Esto incluye a los bebés que:

- Nacieron prematuros, antes de las 37 semanas de embarazo, y tienen menos de 2 meses de edad (edad corregida)
- Pesaron menos de 2500 gramos (5,5 libras) al nacer y tienen menos de 2 meses de edad
- Tienen el sistema inmunitario debilitado

¿Cómo sé si el agua es segura para preparar la fórmula infantil?

Compruebe [los avisos y advertencias actuales sobre el agua](#) para saber si su agua de grifo es segura. Siga todas las indicaciones proporcionadas por las autoridades locales. Si no lo tiene claro, consulte con su [contacto de la autoridad sanitaria](#).

Si el agua potable proviene de su pozo privado, usted tiene la responsabilidad de analizar la seguridad del agua. Se recomienda volver a analizar el agua después de inundaciones o incendios forestales para comprobar si sigue siendo potable. Obtenga más información sobre los análisis de agua de pozo aquí: [HealthLinkBC File #05b Análisis del agua de pozo](#).

¿Cómo puedo asegurarme de que la fórmula infantil se prepara y utiliza de forma segura durante una emergencia?

En caso de emergencia, extreme la precaución:

- Utilice agua segura en todos los pasos de la preparación de la fórmula infantil. Si no tiene acceso a agua del grifo segura, puede utilizar agua embotellada con el sello sin abrir
- Utilice agua hervida y enfriada cuando mezcle fórmula infantil concentrada líquida o en polvo. Si no puede hervir el agua, la siguiente opción más segura es agua embotellada con el sello sin abrir
- Prepare solamente suficiente fórmula infantil para una toma si no puede almacenarla de forma segura
- Nunca diluya la leche de fórmula con agua adicional
- Deseche cualquier fórmula infantil sobrante en las dos horas posteriores a la toma

Para conocer los pasos detallados sobre cómo preparar y almacenar la fórmula infantil, visite [HealthLinkBC File 69b Alimentar a su bebé con leche de fórmula: Cómo preparar y guardar la leche de fórmula de forma segura](#).

¿Cómo puedo limpiar y desinfectar el equipo de alimentación?

Primero, lave los artículos con jabón y agua segura. A continuación, desinfecte los artículos hirviéndolos en una olla con agua segura durante 2 minutos. Seque los artículos al aire antes de usarlos. Aquí encontrará los pasos detallados, [La mejor oportunidad para el bebé: Limpieza y desinfección del equipo de alimentación \(PDF, 463KB\)](#) [en inglés].

- En caso de emergencia, el suministro de agua puede ser limitado. El agua puede reutilizarse para desinfectar el equipo si se sigue el tiempo de ebullición recomendado (2 minutos). Siempre que sea posible, utilice agua nueva cada vez que desinfecte el equipo
- Si no es posible hervir el agua, sumerja los artículos durante 2 minutos en una solución de una cucharadita (5 ml) de lejía por cada 8 tazas (2 litros) de agua. Seque los artículos al aire antes de usarlos
- Si no puede limpiar el equipo de alimentación de forma segura, use un vaso desechable. Consulte la sección "Alimentación con vaso" para ver los pasos para alimentar a su bebé con un vaso o una taza

Interrupciones en el suministro de fórmula infantil

Eventos como inundaciones, incendios forestales o interrupciones en la cadena de suministro pueden afectar el acceso a la fórmula infantil. Si no puede encontrar su fórmula infantil habitual, considere las siguientes opciones:

- Cambiar de tamaño de envase, tipo o marca
- de fórmula infantil. Si su bebé necesita fórmula infantil especial debido a una afección médica, hable con el farmacéutico de su comunidad. El farmacéutico quizás pueda encontrar un proveedor local o realizar un pedido especial
- Intente aumentar su producción de leche si amamanta o alimenta al pecho. Alimente a su bebé al pecho o extraíga leche con más frecuencia
- Introduzca la leche de vaca entera pasteurizada (3,25 % de grasa láctea) si su bebé tiene entre 9

y 12 meses de edad y come una variedad de alimentos ricos en hierro

Si cambia de fórmula infantil, recuerde lo siguiente:

- No necesita consultar con el proveedor de asistencia sanitaria de su bebé antes de cambiar de fórmula a menos que su bebé tenga una afección médica, como una alergia alimentaria
- Al principio es posible que el bebé tenga gases o esté inquieto. Esto debería mejorar en unos días a medida que se adapte a la nueva fórmula
- Todas las fórmulas infantiles que se venden en tiendas y farmacias canadienses son revisadas por Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) para garantizar que sean seguras

Para obtener más consejos sobre qué hacer si no puede encontrar su fórmula infantil habitual, visite [Health Canada: Información para familias sobre el suministro limitado de fórmula infantil](#) (en inglés).

No prepare fórmula infantil casera. Muchas recetas no son seguras y no aportan suficientes nutrientes para que su bebé crezca y se desarrolle. Si no dispone de otras opciones para alimentar a su bebé, llame al 8-1-1 para consultar cuál es la mejor manera para alimentar a su bebé.

Para obtener más información

Póngase en contacto con el centro local de recepción para emergencias para que le ayuden a acceder a agua potable, instalaciones con electricidad y suministros para alimentar a su bebé de forma segura. Los centros de recepción para emergencias suelen estar situados en escuelas o centros comunitarios y pueden contar con voluntarios formados en servicios de apoyo en emergencias. En un refugio de emergencia, acuda al personal y a los voluntarios para buscar apoyo.

Si tiene acceso a un teléfono, llame al 8-1-1 para hablar con una enfermera o un dietista titulados.

Para obtener más información, consulte los siguientes archivos:

- [HealthLinkBC File #70 La lactancia](#)
- [HealthLinkBC File #49b Desinfectar el agua potable](#)

- [Gobierno de la Colombia Británica: Guías y recursos para emergencias de PreparedBC](#)
- Servicios perinatales en BC: Intercambio informal ("persona a persona") de leche humana:
www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo (PDF, 194KB)
- Servicios perinatales en BC: Posición segura para el contacto piel con piel:
www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/Newborn-care/PSBC_Skin-to-Skin_Fact_Sheet (PDF, 198KB)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.