

La alimentación de su bebé: Cómo prepararse para una emergencia

Feeding your baby: Preparing for an emergency

Las familias con bebés deben tener en cuenta algunos aspectos especiales a la hora de prepararse para situaciones de emergencia. Los bebés tienen un mayor riesgo de enfermarse porque su sistema inmunitario aún está en desarrollo.

Hay medidas que se pueden tomar para alimentar de manera segura a su bebé con leche materna (leche humana) o con fórmula infantil durante emergencias. Visite [HealthLinkBC File #69g La alimentación de su bebé: Durante una emergencia](#). La información que figura a continuación puede ayudarle a prepararse para situaciones como tormentas, inundaciones, incendios forestales, terremotos, cortes de energía y evacuaciones.

Artículos para un kit de emergencia

¿Qué artículos de alimentación debo incluir para mi bebé?

Prepare un kit de emergencia con suficientes provisiones para alimentar a su bebé durante al menos 3 a 7 días. Revise su kit cada mes para asegurarse de disponer de suficientes provisiones para las necesidades actuales de su bebé en crecimiento. Sustituya los productos que estén a punto de caducar por otros más recientes.

Considere tener listos los siguientes artículos en su kit, dependiendo de la manera en la que alimente a su bebé.

Para todos los métodos de alimentación:

- Una copia impresa del documento [HealthLink BC File #69g La alimentación de su bebé: Durante una emergencia](#)
- Desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, en caso de que no disponga de agua potable y jabón para lavarse las manos
- **Bebés amamantados o alimentados al pecho:**
 - Discos absorbentes desechables para la lactancia, si son necesarios, para las fugas de leche
- **Leche extraída:**
 - Una copia impresa del documento [La mejor oportunidad para su bebé: Extracción de la leche \(PDF, 2,2MB\) \[en inglés\]](#)
 - Vasos desechables que se pueden utilizar para alimentar a su bebé o para recolectar la leche extraída, especialmente cuando no se dispone de agua potable para limpiar los artículos de alimentación
 - Biberones y tetinas
 - Recipientes o bolsas para almacenar la leche humana
 - Nevera portátil con bloques de gel refrigerantes que se pueden congelar para conservar la leche y usarla más adelante
 - Agua embotellada, jabón para platos y lejía para limpiar y desinfectar los artículos de alimentación
 - Si utiliza un sacaleches para extraerse la leche, un sacaleches manual le resultará útil en caso de que se produzca un corte de energía. Si tiene un sacaleches eléctrico, empaque todas las piezas del sacaleches, un cable de alimentación y pilas de repuesto
 - Un recipiente para colocar los artículos de alimentación limpios

Fórmula infantil:

- Siempre que sea posible, es preferible utilizar leche de fórmula lista para consumir (Ready-to-feed, RTF) en envases de porción individual. Este es el tipo de fórmula más seguro durante una emergencia porque no se necesita equipo limpio ni agua potable
- Si va a empacar botes grandes de fórmula lista para consumir, necesitará artículos de alimentación. En un recipiente aparte, coloque vasos desechables o biberones y tetinas, jabón para platos y agua embotellada para la limpieza, y lejía para desinfectar

Si va a llevar leche concentrada líquida o fórmula en polvo, necesitará:

- Agua embotellada (suficiente para preparar la fórmula y limpiar los artículos)
- Biberones y tetinas
- Una taza medidora de líquidos
- Un termómetro para alimentos (para fórmula en polvo)
- Vasos desechables Son especialmente útiles cuando no hay agua potable para limpiar los biberones y las tetinas
- Jabón para platos para limpiar los artículos y lejía para desinfectar
- Algo donde hervir agua. Por ejemplo, un hornillo de camping de un solo quemador con combustible, cerillas o un encendedor, y una olla con tapa. No utilice hornillos de camping en interiores
- Un recipiente para colocar los artículos de alimentación limpios

La lactancia

La lactancia o la alimentación al pecho pueden ayudar a mantener a su bebé sano durante una emergencia. También puede ayudarles a usted y a su bebé a sentirse tranquilos durante situaciones estresantes.

¿Por qué es importante alimentar al pecho durante una emergencia?

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

- No se necesitan equipos limpios, agua potable ni electricidad. Es posible que no tenga acceso a estos durante una emergencia
- 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 humana, incluso cuando hace calor
- Liberar hormonas que ayudan a que tanto usted como su bebé se sientan tranquilos
- Mantener o aumentar su producción de leche

Extracción manual de leche

¿Debería aprender a extraer leche manualmente para casos de emergencia?

Aunque alimentar al bebé directamente al pecho es la opción más segura durante una emergencia, puede haber ocasiones en que esto no sea posible. La extracción manual de leche es una habilidad importante que debe aprender si:

- Queda separada de su bebé de forma inesperada
- Actualmente utiliza un sacaleches. Para esto se necesita un equipo y, en algunos casos, agua potable y electricidad. Es posible que no tenga acceso a estos durante una emergencia
- Lleva un tiempo sin dar el pecho y quiere volver a hacerlo (relactancia)

La extracción manual lleva tiempo y se vuelve más fácil con la práctica. Si necesita ayuda para extraerse la leche, consulte con un proveedor de asistencia sanitaria, una enfermera de salud pública o una especialista en lactancia.

BC cuenta con bancos de leche regulados. En algunos casos de emergencia, podría haber leche humana donada disponible. Si su bebé depende de leche humana donada, hable con su proveedor de asistencia sanitaria o póngase en contacto con el [BC Women's Provincial Milk Bank \(Banco Provincial de Leche Materna de BC\)](#) para informarse de cómo pueden verse afectados los servicios durante las situaciones de emergencia.

Para más información

- Cómo preparar un kit de emergencia y una mochila de emergencia:
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/build-an-emergency-kit-and-grab-and-go-bag>
- Guías y recursos de emergencia de PreparedBC:
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/emergency-management/preparedbc/guides-and-resources>

- Introducción a la extracción manual de leche materna (humana):
<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/get-started-expressing-breastmilk>
- Servicios perinatales en BC: Intercambio informal ("persona a persona") de leche humana:
http://www.perinatalservicesbc.ca/Documents/Guidelines-Standards/HealthPromotion/InformalMilkSharing_FamilyInfo.pdf

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.

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.