

**Lactancia materna: Una respuesta vital en emergencias ¿Estamos preparados?**

# **Datos sobre la lactancia en una emergencia**

*Especialmente para trabajadores de salud*



## **DATO: La lactancia materna es protección que salva vidas en una emergencia**

En una emergencia, la lactancia materna salva vidas. Eso es porque la leche humana no sólo es la nutrición perfecta para los lactantes, sino que también contiene anticuerpos que combaten la infección y la enfermedad, evitando que las bacterias y organismos patógenos se fijen a los intestinos del lactante.

El agua contaminada, las malas condiciones de salubridad y la diseminación de gérmenes y bacterias abundan en las emergencias, y los lactantes y niños pequeños están en mayor riesgo. El alimento más seguro, más saludable, es siempre la leche de la propia madre. La lactancia materna también mantiene a los niños abrigados, baja los niveles de dolor en los lactantes y disminuye los niveles de estrés calmando a niños y madres traumatizados.

### **Acción**

Aliente a las gestantes y a las puérperas a amamantar o a reiniciar el amamantamiento si lo han suspendido (ver al reverso). Haga referencias a Consultores (as) de Lactancia Certificados (as) por el Consejo Internacional (IBCLCs) de su comunidad o proporcione la asistencia y apoyo especiales para ayudar a las madres a continuar el amamantamiento.

## **DATO: Las madres pueden producir mucha leche... aún si están estresadas**

Muchos trabajadores de salud y de apoyo en casos de desastres, asumen que una madre que está estresada durante una emergencia no puede producir leche. Esto no es cierto. De Dato, las mujeres estresadas pueden producir mucha leche, aunque el estrés puede a veces afectar el flujo de leche hacia el bebé. Cargar a su bebé en contacto “piel a piel” ayudará a disminuir los niveles de estrés (cortisol) tanto en la madre como en el bebé y aumenta la hormona oxitocina, la cual ayuda a la leche a fluir.

### **Acción:**

Recuerde a los trabajadores de apoyo en casos de desastres que apoyar a las madres que amamantan puede ayudarlas a sentir confianza en que pueden continuar amamantando. Los trabajadores deben abogar por la privacidad, cuando sea posible, para ayudar a las madres y a los niños a relajarse. Anime a las madres a cargar a sus bebés piel a piel. Un porta-bebés (tipo canguro o mochila) o una pañoleta pueden ayudar a dar a las madres y a los bebés un poco de privacidad para el contacto piel a piel y el amamantamiento.

## **DATO: Las madres aún con hambre pueden producir mucha leche nutritiva**

Las madres PUEDEN amamantar y producir mucha leche totalmente nutritiva para sus hijos aún cuando no consigan suficiente alimento para ellas mismas, excepto en raras situaciones. Las madres producen leche de sus propias reservas corporales, de modo que aún en una situación de emergencia, la cantidad y la calidad de la leche materna no serán afectadas. Sin embargo, una madre hambrienta no tendrá fuerza y para ella puede ser más difícil amamantar que usualmente.

### **Acción:**

Anime a los trabajadores de apoyo a alimentar a la madre de modo que ella pueda alimentar a su bebé.



## **DATO: Los bebés deben continuar amamantando... aún si están enfermos**

Los lactantes y los niños pequeños tienen cinco veces más posibilidades de morir en una emergencia, usualmente debido a diarrea. La lactancia materna disminuye dramáticamente el riesgo de diarrea. La leche humana se absorbe rápidamente y muchos factores inmunológicos ayudan a combatir la enfermedad y la infección.

La leche humana tiene también importantes nutrientes, minerales y agua que ayudan a mantener hidratado al bebé. Las soluciones de electrolitos, los té y el agua son pobres sustitutos de la leche humana.

### **Acción:**

Si un lactante está enfermo, anime a la madre a amamantarlo tan frecuentemente como sea posible y refiérala a un(a) IBCLC, si se necesita asistencia especializada en lactancia.

## **DATO: Evite la distribución rutinaria de fórmula infantil**

La fórmula infantil nunca debe ser rutinariamente distribuida en una situación de emergencia. Esto es especialmente cierto para las fórmulas en polvo, dado que no son estériles, así como para las fórmulas concentradas, que requieren agua limpia para su preparación segura. En una emergencia, la distribución de fórmula puede realmente hacer más daño que bien.

### **Acción:**

Desaliente las donaciones de fórmula infantil por bienintencionados colaboradores. Cualquier fórmula que se use debe ser comprada por una agencia de apoyo y usada sólo en las más estrictas condiciones, incluyendo situaciones en las que la leche humana no sea una opción, en que la fórmula infantil pueda prepararse verdaderamente en forma segura, y donde su disponibilidad pueda continuar por tanto tiempo como la necesite el lactante.

## **DATO: El amamantamiento puede reiniciarse... aún si la madre lo ha suspendido**

Las madres pueden empezar a producir leche nuevamente, aún si ya han discontinuado el amamantamiento. Esto se llama relactación y puede ser una solución salvadora de vidas en una emergencia. Un (a) IBCLC puede ayudar a una madre con la relactación alentando el acceso frecuente del bebé al pecho o extrayendo la leche y con técnicas que ayuden al bebé a retomar interés en el amamantamiento. Las medicaciones también pueden ser útiles para iniciar la

producción de leche nuevamente.

## **Acción:**

Dé a las madres que han discontinuado la lactancia la opción de reiniciarla nuevamente y refiéralas a un (a) IBCLC para asistencia en la relactación como una opción y enfatice la importancia de la leche humana para bebés afectados por una situación de emergencia.

## **Acción: Abogue por las madres que amamantan en una situación de emergencia**

En una emergencia, las gestantes y las madres que amamantan necesitan apoyo para continuar amamantando. Aliente a los trabajadores de apoyo en casos de desastres, a apoyar a las madres que amamantan ofreciéndoles áreas con privacidad. Ellos pueden animar a las madres a continuar la lactancia frecuente, alrededor de 8-12 veces cada 24 horas. Los bebés deben amamantar en forma exclusiva (no dar al bebé nada excepto leche humana) durante los primeros 6 meses de edad. Cuando el bebé empieza a comer alimentos complementarios, la lactancia debe continuar por lo menos un año o dos (o tanto tiempo como la madre y el bebé lo deseen).

## **DATO: ¿Qué es un (a) IBCLC?**

Los (as) Consultores (as) de Lactancia Certificados (as) por el Consejo Internacional (IBCLCs) son profesionales de salud con conocimiento especializado y experiencia en ayudar a familias que amamantan, desde el embarazo hasta el destete y son parte importante del equipo de atención de salud.

En una emergencia, ellos (as) atienden a las madres con las preguntas sobre producción de leche, ayudan a madres que necesitan extraerse la leche y ayudan a las madres a relactar. También ayudan cuando los bebés se rehúsan a agarrar el pecho y proporcionan asistencia experta en otras muchas situaciones que pueden ocurrir con la lactancia. Consulte el directorio “Find a Lactation Consultant” (“Encuentre un (a) Consultor (a) de Lactancia) en la página web de la International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Consultores de Lactancia) para mayor información en: [www.ilca.org](http://www.ilca.org)