



UNA RED MUNDIAL DE PROFESIONALES DE LA LACTANCIA

Consejos para Padres: Protegiendo a su bebé contra la Influenza

La Influenza (gripe) puede ser muy seria, especialmente en bebés pequeños. Afortunadamente, hay muchas cosas que las madres y otros miembros de la familia pueden hacer para ayudar a evitar que los bebés enfermen y para ayudarlos a recuperarse más rápidamente, si se enferman.

¡Vacúnese!

Todos los que ayuden a cuidar a su bebé deben estar vacunados contra la influenza. Asegúrese que todos se vacunen con la vacuna de la gripe estacional **ahora** y con la vacuna H1N1 tan pronto esté disponible.

- Las mujeres embarazadas deben ser vacunadas tan pronto sea posible, no importa en qué trimestre del embarazo estén.

- Las mujeres embarazadas y los cuidadores de lactantes menores de 6 meses de edad son grupos prioritarios para la vacuna de la influenza, de modo que deben poder conseguir estas vacunas aún si son difíciles de encontrar.

- Millones de mujeres embarazadas y lactantes han usado en forma segura vacunas de influenza estacional por muchas décadas. Aunque la vacuna H1N1 es nueva, se ha desarrollado usando el mismo proceso y también se espera que sea segura.

- Estudios recientes han demostrado que:

- Los bebés son mejor protegidos de la influenza si nacen cuando sus madres fueron vacunadas durante el embarazo.

¡Amamante!

Su leche está hecha a la medida para proteger a su bebé de la infección y para combatir los gérmenes que están cerca de usted, aún si son gérmenes nuevos, como el nuevo virus de la influenza H1N1.

- El amamantamiento es críticamente importante durante los primeros 6 meses, cuando los bebés son demasiado pequeños para ponerles la vacuna de la gripe, porque es la única manera de mejorar la capacidad de los bebés de combatir la infección de la influenza. Cuando los bebés crecen y exploran su mundo, se exponen a muchos gérmenes más. Por esto es que la lactancia materna

continúa siendo una manera importante de proteger la salud de los bebés incluso después de ser vacunados.

- **Evite exponer al bebé a la fórmula** y a artículos que puedan diseminar gérmenes. Cuando su bebé toma fórmula, es más difícil para su leche proteger la salud de su bebé. Esto hace que su bebé tenga más probabilidad de enfermar y de que las enfermedades sean mucho más serias. Los biberones y los chupones son muy difíciles de mantener limpios; recogen toda clase de gérmenes de las manos, de las bolsas y de los muebles.

- **Consiga ayuda.** Pregunte a un Consultor (a) Internacional Certificado (a) de Lactancia (International Board Certified Lactation Consultant - IBCLC) las preguntas o preocupaciones que usted tenga sobre la lactancia.

- *Antes que nazca su bebé*, tome una clase de lactancia.

- *Cuando nazca su bebé*, pida ayuda si usted tiene dolor u otros problemas al inicio de la lactancia y pregunte cómo conseguir ayuda de un (a) consultor (a) de lactancia después que regrese a casa.

- *Cuando vaya a casa*, pida ayuda a su familia y amigos de modo que usted y su bebé puedan practicar mucho para aprender cómo amamantar.

- *Háblele a su pediatra* sobre la lactancia.

¡Mantenga cerca al bebé!

Tan pronto nazca su bebé, acurrúquese con él piel a piel. Mantenga cerca a su bebé también cuando usted vuelva a casa. Asegúrese que su familia y amigos sepan que este tiempo de acurrucamiento con la mamá es una prescripción para mantener al bebé sano.

- El **contacto piel a piel inmediato con la mamá** hacen al sistema inmunológico de su bebé más fuerte y ayuda a estabilizar el latido cardíaco y la respiración de su bebé. Recibir a su bebé de esta manera también le permite agarrarse al pecho bien la primera vez, por sí mismo. Esto hace que el amamantamiento sea más fácil después.

- El **contacto estrecho con la mamá** es importante durante toda la infancia.

- Los sistemas inmunes y los cerebros de los bebés desarrollan mejor cuando los bebés son cargados por sus madres.
- Estar cerca la ayuda a usted a amamantar tan a menudo como su bebé lo necesita. Esto lo protege contra los suplementos alimenticios que le hacen más difícil combatir la infección.

• **Cargue a su bebé en sus brazos, en un canguro o en otro porta-bebés**, especialmente cuando usted esté fuera, de un lado a otro. Tener al bebé cerca lo protege contra la exposición a gérmenes y de otra gente que puede estar enferma, especialmente si usted y su bebé están cerca a otros niños.

Pida a los visitantes que esperen

Pida a la familia y a los amigos que la ayuden a mantener a su bebé sano permaneciendo alejados cuando tengan tos, fiebre u otros síntomas de gripe.

Quítese de encima a los gérmenes

- **Use un pañuelo de papel** – Cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo de papel y arrójelo en el basurero después de usarlo.
- **En un apuro, un codo servirá** – Si no tiene un papel, tosa o estornude en el doblez del codo – evite toser o estornudar en las manos descubiertas.
- **Lave sus manos** a menudo con agua y jabón o con fricción para manos a base de alcohol.
- **Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.** Lávese las manos después de hacerlo.
- **Evite dar al bebé cosas que no puedan limpiarse apropiadamente** y puedan esparcir fácilmente los gérmenes.
- **Lave las manos de su bebé** con agua y jabón suave después de haberlas expuesto a gérmenes.

Qué hacer si...

SU BEBE se enferma de influenza

- **¡Continúe amamantando!!** ¡Su bebé necesita ahora más que nunca los anticuerpos de su leche que combaten la infección!
- Los bebés enfermos necesitan amamantar aún más a menudo. Mantenga al bebé cerca y amamántelo cada vez que él dé una señal de hambre.
- Aún si su bebé tiene diarrea o vomite, la leche humana es más fácil y rápidamente absorbida que la fórmula infantil o las soluciones electrolíticas.
- Siempre llame al médico de su bebé si éste enferma.

ALGUIEN EN SU FAMILIA se enferma de influenza

- Llame a su médico si usted se ha expuesto a alguien con síntomas de gripe (fiebre, tos, dolor de garganta, dolor de cuerpo, dolores de cabeza, escalofríos y fatiga, diarrea o vómitos).

- Su médico puede prescribir un medicamento antiviral tal como Tamiflu® o Relenza® para ayudarla a mejorar más rápido. Estos mismos medicamentos se usan también para protegerla a usted de adquirir la gripe si se ha expuesto a ella.

- Los medicamentos antivirales contra la influenza actúan mejor cuando usted empieza a tomarlos justo después del inicio de los síntomas.

- Oseltamivir (Tamiflu®) y Zanamivir (Relenza®) son seguros para tomarlos mientras se amamanta. No suspenda la lactancia para tomar estos medicamentos.

• Mantenga a su bebé por lo menos a 2 metros de alguien que esté enfermo hasta que la fiebre de la persona enferma haya desaparecido (sin usar medicamentos que bajen la fiebre) por 24 horas.

• Aprenda más en la página web de los CDC en: www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm

USTED enferma de influenza

- Descanse mucho y tome mucho líquido
- Pida a una amiga o a un miembro de la familia que no esté enfermo, que la ayude a cuidar a su bebé, para que usted pueda mejorar más rápido.
- **Si usted amamanta** – siga amamantando. La influenza se transmite en las gotas que salen con la tos y los estornudos, no a través de la leche materna. ¡De hecho, los anticuerpos que hace su cuerpo para ayudarla a combatir la influenza también están en su leche, de modo que el amamantamiento puede ayudar a evitar que su bebé se enferme!
- Lávese las manos con jabón y agua caliente antes de cargar a su bebé y amamantarlo; use una máscara quirúrgica cuando lo amamante.
- Comuníquese con un (a) consultor (a) de lactancia para que la ayude si usted está demasiado enferma para amamantar.
- **Si usted no amamanta** – pida a una amiga o a un miembro de la familia que alimente a su bebé.

Los (as) Consultores (as) Internacionales Certificados (as) de Lactancia (International Board Certified Lactation Consultants: IBCLCs) son profesionales de salud con conocimiento especializado y con experiencia en ayudar a familias que dan de lactar. Ellos (as) pueden ayudarla a saber cómo está yendo la lactancia, contestar sus preguntas y ayudar a encontrar soluciones. Para encontrar un (a) IBCLC en su área, comuníquese con:

- O visite el Directorio de Consultores (as) (“Find a Lactation Consultant Directory”) en la página web de la International Lactation Consultant Association: www.ilca.org