

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

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

*Especialmente para trabajadores de apoyo en casos de desastres*



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

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

### **Acción**

Aliente a las madres a continuar amamantando o a reiniciar el amamantamiento si lo han suspendido (ver abajo). Incluya a Consultores (as) de Lactancia Certificados (as) por el Consejo Internacional (IBCLCs) de su comunidad como parte de su equipo de auxilio para proporcionar 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 hecho, las mujeres estresadas pueden producir mucha leche. Con apoyo para ayudar a la madre a relajarse, su leche puede fluir bien para su bebé.

### **Acción**

Ayude a las madres a relajarse en situaciones estresantes. Cargar a su bebé en contacto “piel a piel” ayuda a disminuir los niveles de estrés (cortisol) tanto en la madre como en el bebé. Esto puede calmar a ambos y ayudar a que la leche de la madre fluya más fácilmente. 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 con hambre pueden amamantar**

Las madres que tienen hambre PUEDEN amamantar y aún producen mucha leche nutritiva para sus bebés, aunque no obtengan suficiente alimento para sí mismas. Las madres producen leche de sus propias reservas corporales, de modo que aún en una emergencia, la cantidad y la calidad de la leche materna no serán afectadas. Sin embargo, una madre hambrienta no tendrá energías y para ella puede ser más difícil amamantar.

## Acción

¡Alimente 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.

## Acción

Si un lactante está enfermo, anime a la madre a amamantarlo frecuentemente, por lo menos 8 veces cada 24 horas. Refiérala a un (a) IBCLC para el seguimiento.

## DATO: Evite la aceptación y 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

No acepte donaciones de fórmula infantil de colaboradores o compañías distribuidoras bienintencionados. 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 el agua pueda ser hervida apropiadamente, cuando el amamantamiento o la administración de leche humana no sea una opción (por ejemplo: un lactante huérfano o una madre que ya ha destetado y en la que no es posible la relactación) y donde las contribuciones de fórmula puedan continuar mientras el lactante la necesite.

## 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.

## Acción

Dé a las madres que han discontinuado la lactancia la opción de reiniciarla nuevamente y refiéralas a un (a) IBCLC de su equipo de apoyo de emergencia o de su comunidad. Proporcione un área tranquila y protegida para las

madres que amamantan que quieren alguna privacidad mientras animan a sus bebés a amamantar frecuentemente para conseguir que su leche fluya bien nuevamente.

## **Acción: Proteja la lactancia materna en una emergencia**

En una emergencia, las gestantes y las madres que amamantan necesitan apoyo para continuar amamantando. Proporcione a las madres privacidad, si la desean, y anímelas a amamantar frecuentemente, 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; luego la lactancia continúa por lo menos un año o dos (o por el tiempo que la madre y el bebé lo deseen), en tanto que el bebé también comienza a comer alimentos complementarios.

## **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 respuesta.

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).

2009 International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Consultores de Lactancia). Escrito por Kendall Cox y Cathy Carothers, para el Folder de Acción de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, “Lactancia materna: Una respuesta vital en emergencias. ¿Estamos preparados?” Permiso para su reproducción para distribución gratuita garantizado por ILCA.