



Preguntas comunes sobre la alimentación de los bebés durante las emergencias

Durante un desastre natural, amamantar es la manera más segura de alimentar a un bebé. Esta hoja informativa para las familias contesta preguntas comunes sobre la alimentación de los bebés y niños pequeños durante una emergencia.

Esta emergencia ha sido estresante. ¿Se me secará la leche por el estrés?

Puede seguir amamantando y extrayendo leche materna incluso si siente estrés físico y emocional. Sentir estrés puede afectar la salida de la leche. Sin embargo, su cuerpo seguirá produciendo leche, aunque esté con estrés. Cuando se amamanta se liberan ciertas hormonas

que pueden ayudar a que se relaje y a reducir el estrés, lo cual puede permitir que la leche salga. Si está en un refugio, pregunte si hay un lugar donde pueda amamantar o extraer leche que sea tranquilo, privado y cómodo. Estar en un lugar cómodo puede ayudar a que se relaje. Las técnicas para reducir el estrés, como respirar profundamente, hacer ejercicios de estiramiento o meditar, también pueden ayudar.

Yo uso fórmula para bebés en polvo en la casa. ¿Por qué no se recomienda la fórmula en polvo durante una emergencia?



El uso de fórmula para bebés en polvo requiere [agua segura](#) para mezclarla, y biberones y tetinas que es necesario limpiar cuidadosamente después de cada uso. Si no hay agua segura disponible o está limitada durante la emergencia, tal vez no pueda mezclar la fórmula en polvo ni limpiar los artículos para alimentar al bebé de manera segura después de cada uso. Si está alimentando a su hijo con fórmula, la que viene lista para usar es la opción más segura durante una emergencia porque no hay que mezclarla con agua y viene en envases individuales de un solo uso. Cuando la fórmula para bebés en polvo es la única opción, es necesario tener mucho cuidado para que no se contamine (para que no se vuelva peligrosa). “Tener mucho cuidado” incluye, entre otras cosas, mezclar la fórmula para bebés con agua segura, usar una cuchara medidora limpia, guardar la lata de fórmula en un lugar fresco y seco con la tapa bien cerrada y limpiar cuidadosamente todos los artículos para alimentar al bebé, como los biberones, las tapas de los biberones y las tetinas. [Alimentar al bebé con vasitos desechables](#) que se pueden usar una vez y luego botarlos puede proteger al bebé de los microbios que pueden multiplicarse en los biberones y las tetinas. Infórmese más sobre cómo [preparar y guardar la fórmula para bebés en polvo de manera segura durante las emergencias](#).

Yo traje los biberones, las tetinas y los suministros para alimentar al bebé. ¿Por qué me recomiendan usar más bien vasitos desechables?

[Para limpiar los artículos reutilizables para alimentar a bebés y niños pequeños](#) durante un desastre natural se necesita agua segura y jabón después de cada uso. Puede que no haya agua segura disponible o esta podría estar limitada durante una emergencia. Además, los microbios pueden multiplicarse fácilmente en los biberones, las tetinas, los vasitos infantiles con tapa y los chupetes cuando no se limpian bien, lo cual puede enfermar a su bebé. Es posible que tampoco haya una fuente de calor disponible para desinfectar los biberones de manera segura, lo cual puede aumentar la posibilidad de que su bebé se enferme. Si las tetinas de los biberones, los chupetes u otros artículos que son difíciles de limpiar entran en contacto con el agua de las inundaciones, hay que desecharlos. En su lugar, use vasitos y otros artículos para alimentar que sean desechables y que se puedan botar a la basura después de un uso y que no haya que limpiarlos. Pídale ayuda a una asesora de lactancia si necesita aprender a alimentar al bebé con un vasito. [Aprenda más acerca de la alimentación con un vasito](#).



Me estoy extrayendo la leche materna y necesito ayuda. ¿Dónde puedo encontrar apoyo?

Si tiene acceso a un teléfono y puede hacer llamadas, llame a la National Women's Health and Breastfeeding Helpline, de lunes a viernes de 9:00 a. m. a 6:00 p.m. hora del este, al 1-800-994-9662 para hablar con un especialista en inglés o español. También puede comunicarse con su médico o con el médico de su hijo para recibir ayuda o para que contacten a otra asesora de lactancia si fuera necesario.

Si está en un refugio, asegúrese de decirle al personal del refugio o a los socorristas que usted está amamantando o extrayendo leche materna. Pida un lugar tranquilo, privado y cómodo donde pueda amamantar o extraer la leche. Si necesita suministros para alimentar a su hijo o un refrigerador para guardar la leche materna, pídale ayuda al personal del refugio. También puede preguntarle al personal si hay alguien capacitado en lactancia con quien pueda hablar o una asesora de lactancia local a quien usted pueda llamar. Además, el apoyo de personas que se encuentren en la misma situación que usted también puede ser útil; si no hay una asesora de lactancia capacitada y disponible, pídale ayuda al personal para encontrar a otra madre que esté amamantando con la que usted pueda hablar.

Me siento mal. ¿Todavía puedo amamantar?

Si se siente mal o tiene fiebre, llame a su médico. Si está en un refugio, informe al personal del refugio o a un proveedor de ayuda de emergencia. Asegúrese de seguir lavándose las manos con agua segura y jabón o de usar un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol para ayudar a prevenir la propagación de microbios. Puede y debería seguir amamantando si tiene ciertas enfermedades como influenza, COVID-19 o diarrea, o si tiene una infección mamaria como la mastitis. Sin embargo, es importante que busque atención médica para que le diagnostiquen la enfermedad. Asegúrese de decirle al proveedor médico que usted está amamantando. A pesar de que la mayoría de los medicamentos se pueden tomar mientras se amamanta, algunos podrían no estar recomendados. [Obtenga más información sobre la seguridad de medicamentos comunes mientras esté amamantando.](#)

Su cuerpo seguirá produciendo leche materna aunque tenga una enfermedad, y es importante que descanse y mantenga su suministro de leche. Hable con una asesora de lactancia, si hay una disponible, sobre cómo mantener el suministro de leche si tiene que dejar de amamantar durante un tiempo. Si el bebé también está enfermo, amamantarlo puede darle consuelo y ayudarlo a mantenerse hidratado.

Directrices para guardar la leche materna

Lugares y temperaturas para guardar la leche materna			
Tipo de leche materna	Mesón 77 °F (25 °C) o menor (temperatura ambiente)	Refrigerador 0 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o menor
Recién extraída	Máximo 4 horas	Máximo 4 días	En un plazo de 6 meses es lo mejor Máximo 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelada	1 a 2 horas	Máximo 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche materna después de haberla descongelado
Sobras de una alimentación (el bebé no terminó el biberón)	Úselas en un plazo de 2 horas después de que el bebé haya terminado de alimentarse		

Tuve que evacuar mi casa (salir de mi casa) y me traje una nevera portátil con leche materna. ¿Cómo puedo guardar mi leche y por cuánto tiempo es segura de usar para alimentar a mi bebé?

Después de llegar a su destino, use la leche de inmediato, guárdela en el refrigerador o congélela. Si está en un refugio, dígame al personal del refugio o a un socorrista que usted tiene una nevera portátil con leche materna y pregunte dónde puede guardarla. Pida suministros para ponerle una etiqueta a la leche si todavía no lo ha hecho. Más arriba hay directrices de los CDC para guardar la leche y ayudar a determinar por cuánto tiempo puede guardarla. La leche materna congelada que haya comenzado a descongelarse, pero que todavía tenga cristales de hielo se puede volver a congelar. Si su leche materna se ha descongelado completamente, pero todavía se siente fría, póngala en el refrigerador y úsela en un plazo de un día o bótela. Vea la hoja informativa de los CDC [Almacenamiento y preparación de la leche materna](#) para obtener más información.

Dejé de amamantar por un tiempo durante la emergencia. ¿Puedo volver a comenzar?

[Volver a dar de mamar](#) es posible. Volver a dar de mamar es cuando usted comienza de nuevo a amamantar después de haber dejado de hacerlo por un tiempo (semanas o meses). Amamantar es un proceso de producción y demanda que exige 1) la estimulación del pezón y 2) la extracción de la leche de las mamas. Es posible que usted pueda volver a dar de mamar o restablecer su producción de leche con un extractor, extrayendo la leche a mano o alimentando al bebé directamente de las mamas con frecuencia. Puede ser útil amamantar cada vez que su hijo muestre interés y cargar al bebé de manera que su piel toque la piel del bebé con la mayor frecuencia posible. Una vez que la producción de leche haya comenzado otra vez, siga amamantando o extrayendo leche con frecuencia para establecer un suministro de leche. Volver a dar de mamar depende de muchos factores y es importante contar con la ayuda regular de una asesora de lactancia. Pregúntele al personal del refugio o a un trabajador de respuesta a emergencias si hay una asesora de lactancia capacitada que pueda ayudar y darle apoyo.



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention