



Para más información sobre los Especialistas e Información de la Organización de Teratología o para encontrar servicios en su área, llame al (866) 626-6847 o visítenos en línea en: www.OTISpregnancy.org.

La Lactancia después de un Desastre Natural

La información a continuación le ayudará a determinar si ciertas exposiciones que la madre puede haber tenido contacto con después de un desastre natural son seguras para los bebés amamantados. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

¿Por qué es bueno amamantar a mi bebé?

Son muchos los beneficios que ofrece la lactancia. La leche materna es la mejor fuente de nutrientes para su bebé en crecimiento. También puede ayudar a proteger a los bebés de infecciones. Amamantar cuesta mucho menos que alimentar con el biberón. Es mucho más conveniente porque no hay botellas que lavar o fórmulas que comprar, mezclar ni refrigerar. Si usted está amamantando durante un desastre natural, no necesita preocuparse por encontrar agua limpia y potable con qué mezclar la fórmula o lavar botellas. El amamantar también puede tranquilizar y reducir el estrés tanto para la madre como para su bebé.

¿A qué me puedo exponer en un desastre natural que pueda pasar por la leche maternal a mi bebé?

Vacunas

Las vacunas se aplican para proteger a la gente de enfermedades serias. Las vacunas son importantes para la salud tanto de la madre como la del bebé. Todas las vacunas inactivas y casi todas las vacunas vivas son seguros para recibir cuando dando de comer al bebe.

Las vacunas típicas que usted pudiera recibir después de un desastre natural incluyen: hepatitis A, hepatitis B y tétanos. En la mayoría de los casos, estas vacunas son seguras durante la lactancia. Quizá se requieran otras vacunas después de un desastre natural. Consulte a su proveedor de la salud y autoridades locales de la salud sobre cuáles vacunas se recomiendan si un desastre natural ha ocurrido en su área.

Infecciones

Algunas infecciones son comunes después de un desastre natural. Una infección en la piel de la madre por lo general no supone un peligro para el bebé amamantado. Las infecciones más serias como las que causa el virus del Nilo Occidental, el virus de la hepatitis A y B y otras, pueden ser más complicadas. Si usted considera que tiene una

infección, hable con su proveedor de la salud lo más antes posible.

Por lo general, las madres que tienen una infección pueden continuar amamantando. Si se utilizan medicamentos para tratar las infecciones, es posible que algunos medicamentos entren a la leche materna y afecten al bebé amamantado (vea la siguiente sección). Asegúrese de bebé muchos líquidos cuando tenga una infección u otras enfermedades para evitar la deshidratación. Si usted se deshidrata severamente, podrá reducirse la cantidad de producción de la leche materna.

Medicamentos

Puede ser necesario tomar medicamentos después de un desastre natural si usted tiene una infección o enfermedad. Muchos medicamentos son seguros para tomar mientras amamanta. Otros medicamentos que entran a la leche materna pueden afectar al bebé amamantado; por ejemplo, algunos bebés son alérgicos a ciertos antibióticos que se utilizan para tratar infecciones. Otros antibióticos pueden causar malestares estomacales o una leve diarrea en infantes amamantados.

Si usted necesita tomar medicina por alguna razón, asegúrese de informarle a su proveedor de la salud que usted está amamantando para que pueda obtener la medicina correcta para usted y su bebé. Vigile al bebé por si hay efectos secundarios mientras usted esté tomando cualquier medicamento. Si su bebé desarrolla sarpullido, ronchas o si usted nota cualquier cosa inusual, infórmele a su proveedor de la salud de inmediato.

Usted puede reducir la cantidad de medicina en la leche materna al programar cuando toma su medicina y cuando amamanta a su bebé. Típicamente es mejor amamantar al bebé, después tome su medicamento y después espere un par de horas antes de volver a amamantar. Llame a OTIS para obtener más información sobre su medicamento.

Repelentes de Insectos

Usar repelente de insectos es muy importante para ayudar a protegerse de infecciones que propagan

los mosquitos. Un piquete de un mosquito infectado puede causarle enfermedades severas como el virus del Nilo Occidental.

El ingrediente activo más común en el repelente de insectos es el DEET. No se sabe si el DEET que usted pone en su piel pase a la leche materna. Sin embargo, solamente del 6 al 8% del DEET que usted pone en el cuerpo. Esto probablemente quiere decir que muy poco DEET pasaría a su leche materna. Lo mejor es limitar la cantidad de DEET a la que usted esté expuesta mientras está amamantando. Las mujeres que amamantan deberán seguir las mismas recomendaciones que se aconsejan para el uso de DEET en los niños. Esto incluye aplicar el repelente de insectos que contenga DEET en su ropa y sólo ponerlo en la piel expuesta como manos y cara. Nunca aplique repelente de insectos en el área del pecho. Lávese las manos después de aplicar el repelente y antes de cargar a su bebé o amamantarlo para que el bebé no esté expuesto al DEET.

Otras formas de reducir la posibilidad de que le pique un mosquito incluye el permanecer adentro durante las horas pico de actividad de los mosquitos (durante la noche del atardecer al amanecer), usar pantalones largos, camisas de manga larga, sombreros y zapatos con calcetines si está al exterior.

Productos de limpieza

Los típicos productos de limpieza que se utilizan en el hogar no se cree que produzcan niveles en la leche materna que puedan dañar al bebé. Para protegerse use guantes cuando utilice los agentes de limpieza y ventilar el área de trabajo para no respirar los gases.

Contaminantes

Exposure a niveles bajas de químicas ambiental no tiene razón de parar de amantar. Si usted piensa que haya podido estar expuesta a niveles altos al plomo o químicos dañinos, pongase en contacto con su proveedor de la salud lo más antes posible.

Si usted ha estado expuesta al plomo, una prueba de sangre le podría indicar si el nivel es alto. El nivel de plomo en la leche materna es similar al de la sangre de la madre. Sin embargo, la madre no deberá dejar de amamantar a menos que el nivel de plomo en la sangre sea muy alto.

¿Cómo puedo mantener mi leche maternal lo más segura posible?

Ya que muchas sustancias entran a la leche maternal en pequeñas cantidades, es poco probable que le hagan daño al bebé amamantado. En muchos casos, los beneficios de amamantar sobre pasan los riesgos de exposiciones. Sin embargo, es importante saber a qué está expuesta y considerar si va a afectar a su bebé amamantado.

Si usted nota cualquier cosa inusual, dígale a su proveedor de la salud de inmediato. Esto es sumamente importante después de desastres naturales, cuando usted o su hijo pudieron haber estado expuestos a cosas que por lo general no están expuestos.

¿Qué pasa si yo necesito darle fórmula a mi bebé?

En la mayoría de los casos, está bien continuar amamantando cuando ocurren desastres naturales. Pero, sin embargo, usted necesita darle fórmula a su bebé, es mejor utilizar los frascos de leche de fórmula ya preparada de una sola toma si es posible hacerlo. Esto es especialmente importante si el abastecimiento de agua no es potable o segura para beberse o si no hay electricidad. La fórmula ya preparada no necesita que se le agregue agua ni tampoco necesita refrigeración. Las autoridades locales le dejarán saber si su abastecimiento de agua es seguro para beber o para cocinar y bañarse.

Si no puede obtener fórmula ya preparada, utilice agua embotellada para mezclar la fórmula en polvo o concentrada. Si no puede obtener agua embotellada, utilice agua hervida. Hervir el agua por un minuto eliminará la mayoría de los enfermedad causando organismos, pero no eliminará los químicos. Si usted prepara fórmula con agua hervida, asegúrese de dejarla enfriar antes de dársela a su bebé.

No utilice agua que haya sido tratada con yodo o tabletas de cloro para prepara la fórmula a menos que no tenga agua embotellada o no pueda hervir agua. Asegúrese de lavar perfectamente las botellas y los chupones con agua embotellada, hervida o tratada antes de cada uso. Siempre lávese las manos antes de preparar la fórmula y antes de amamantar a su bebé. Si no tiene agua pura para lavarse las manos, use desinfectante para manos a base de alcohol.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre exposiciones específicas a los infantes por la leche materna?

OTIS cuenta con varias hojas informativas sobre varias exposiciones las cuales incluyen información sobre la lactancia. La Liga Internacional de la Leche ofrece información sobre la lactancia a mujeres afectadas por desastres naturales (www.lli.org; Teléfono: 800-525-3243). La Asociación Internacional de Consulta sobre la Lactancia cuenta con un directorio de consultores individuales de lactancia quienes pueden ayudarle con los problemas de lactancia como la reducción de la producción de la leche (www.ilca.org).

Febrero 2011.

Derechos de Autor por OTIS.
Reproducido con permiso.



Las referencias disponibles a pedido.