Lactancia después de un desastre natural

Esta hoja trata sobre las posibles exposiciones durante la lactancia después de un desastre natural. Esta información no debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿A qué podría estar expuesto en un desastre natural?

Si bien muchas sustancias ingresan a la leche materna, es probable que la mayoría no dañe al bebé amamantado. En la mayoría de los casos, los beneficios de amamantar superan con creces cualquier riesgo de exposición. Sin embargo, si nota algo inusual en su bebé lactante, informe a sus proveedores de atención de salud de inmediato. Esto es especialmente importante después de un desastre natural, cuando usted o su bebé podrían estar expuestos a cosas que normalmente no estarían cerca.

Vacunas

Las vacunas se administran para proteger a las personas de enfermedades graves. Las vacunas son importantes tanto para la persona que está amamantando como para el bebé lactante por su salud individual. Las vacunas pueden ser “vivas” o “inactivadas”. Las vacunas inactivadas no contienen un virus vivo. Esto significa que no son infecciosas y no pueden contagiar a una persona la enfermedad que se administra para prevenir.

Las vacunas que podría recibir después de un desastre natural incluyen la hepatitis A, la hepatitis B y/o el tétanos. En la mayoría de los casos, estas vacunas son compatibles con la lactancia. Es posible que se necesiten otras vacunas después de algunos desastres. Consulte con su proveedor de atención de salud y los funcionarios de salud locales sobre qué vacunas se recomiendan si ocurre un desastre natural en su área.

Infecciones

Algunas infecciones son comunes después de un desastre natural. Una infección local en la piel de una persona que está amamantando no suele ser peligroso para un bebé que está amamantando. Infecciones más graves, como las causadas por ***Staphylococcus aureus*** resistente a la meticilina (MRSA), ***Vibrio***, virus del Nilo Occidental, el virus de la hepatitis A, el virus de la hepatitis B y otros pueden ser más complicados. Si cree que tiene una infección, hable con un proveedor de atención de salud de inmediato.

En general, una persona que tiene una infección puede continuar amamantando. Asegúrese de beber mucho líquido cuando tenga una infección u otra enfermedad para ayudarlo a mantenerse hidratado. Si se deshidrata severamente, puede enfermarse y podría reducir la cantidad de leche que puede producir.

Medicamento

Hay muchas razones por las que una persona puede necesitar tomar medicamentos después de un desastre natural, como una infección u otra enfermedad. Muchos medicamentos son compatibles con la lactancia. Otros medicamentos pueden afectar a un bebé que está amamantando. Si necesita tomar medicamentos, por cualquier motivo, asegúrese de decirle a su proveedor de atención de salud que está amamantando, para que obtenga el medicamento adecuado para usted y su bebé. Vigile al bebé en busca de efectos secundarios mientras toma cualquier medicamento. Si su bebé desarrolla un sarpullido, urticaria o si nota algo inusual, informe a su proveedor de atención de salud de inmediato.

Repelente de Insectos

El uso de repelente de insectos es una forma importante de ayudar a protegerse de las infecciones que transmiten los mosquitos y las garrapatas. La picadura de un mosquito infectado podría provocarle una enfermedad grave, como el virus del Nilo Occidental o el virus Zika. La enfermedad de Lyme proviene de una garrapata infectada. El ingrediente activo más común en los repelentes de insectos es el DEET. No se sabe si el DEET que se pone en la piel pasa a la leche materna. Sin embargo, solo entre el 6 y el 8% del DEET que se pone en la piel entra en el cuerpo. Esto significa que se espera que muy poco DEET entre en su leche materna. Una persona que está amamantando debe seguir las mismas recomendaciones que se dan para el uso de DEET en niños. Estos incluyen aplicar el repelente de insectos con DEET en la ropa y luego solo ponerlo sobre la piel expuesta, como las manos y la cara. Nunca aplique repelente de insectos en el área de los senos. Lávese las manos después de aplicar repelente de insectos y antes de manipular a su

bebé o amamantar para que la boca del bebé no esté expuesta al DEET.

Otras formas de reducir la probabilidad de que la pique un mosquito o una garrapata incluyen permanecer en interiores con mosquiteros adecuados durante las horas pico de actividad de los mosquitos (generalmente durante la noche desde el anochecer hasta el amanecer) y usar pantalones largos, camisas de manga larga, un sombrero y zapatos con calcetines mientras está al aire libre cuando sea posible.

Agentes de Limpieza

No se espera que el uso doméstico típico de agentes de limpieza produzca niveles en la leche materna que puedan dañar al bebé. Para ayudar a protegerse, use guantes cuando use agentes de limpieza; también mantenga el aire fresco moviéndose en su área de trabajo (abra ventanas/puertas y/o encienda un ventilador). Lávese bien las manos después de manipular los productos de limpieza.

Contaminantes

La exposición a niveles bajos de sustancias químicas ambientales generalmente no es una razón para dejar de amamantar. Si cree que puede haber estado expuesto a grandes cantidades de una sustancia química nociva, comuníquese con su proveedor de atención de salud lo antes posible.

Si ha estado expuesto al plomo, un análisis de sangre puede indicar si el nivel es alto. El nivel de plomo en la leche materna suele ser más bajo que el que se mide en la sangre de la persona. Por lo general, una persona no tiene que dejar de amamantar a menos que el nivel de plomo en su sangre sea muy alto.

¿Qué sucede si necesito darle fórmula a mi bebé?

Si le da fórmula a su bebé, es mejor usar envases de una sola porción de fórmula lista para usar siempre que sea posible. Esto es especialmente importante si el suministro de agua no es higiénico o seguro para beber o si no hay electricidad. La fórmula lista para usar no necesita agua añadida y no necesita guardarse en un refrigerador. Las autoridades locales le dirán si su suministro de agua es seguro para beber o para cocinar o bañarse.

Si la fórmula lista para usar no está disponible, use agua embotellada para mezclar la fórmula en polvo o concentrada. Si no hay agua embotellada disponible, use agua hervida. Llevar el agua a ebullición durante 1 minuto matará a la mayoría de los organismos que causan enfermedades, pero no eliminará los productos químicos.

No use agua que haya sido tratada con tabletas de yodo o cloro para preparar la fórmula a menos que no tenga agua embotellada y no pueda hervirla. Asegúrese de limpiar bien los biberones y las tetinas con agua embotellada, hervida o tratada antes de cada uso. Siempre lávese las manos antes de preparar la fórmula y antes de alimentar a su bebé. Si no tiene agua limpia para lavarse las manos, use desinfectantes para manos a base de alcohol.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre exposiciones específicas a través de la leche materna?

MotherToBaby tiene hojas informativas sobre muchas exposiciones que incluyen información sobre la lactancia materna (https://mothertobaby.org/fact-sheets-parent/). La Asociación Internacional de Consultoras de Lactancia tiene un directorio de consultoras de lactancia individuales que pueden ayudar con problemas relacionados con la lactancia, como la reducción del suministro de leche. (https://www.ilca.org/main/home).

Haga clic aquí para ver las referencias.

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, septiembre 1, 2022.