

# 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.

## ***¿Cómo puedo mantener la leche materna lo más segura posible?***

Debido a que muchas sustancias entran a la leche materna a niveles muy bajos, la mayoría no son propensos a dañar a un bebé amamantado. En la mayoría de los casos, los beneficios de la lactancia materna superan con cualquier riesgo de una exposición. Sin embargo, si nota algo inusual en su bebé lactante, informe a su proveedor de salud inmediatamente. Esto es especialmente importante después de un desastre natural, cuando usted o su bebé podría estar expuesto a cosas que normalmente no está acostumbrada.

## ***¿A qué me puedo exponer en un desastre natural que pueda pasar por la leche materna 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 la mayoría de las vacunas vivas son seguras para recibir durante la lactancia.

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 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 local en la piel de la madre por lo general no es peligroso 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 piensa 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 va algunas horas antes de volver a amamantar. Llame a MotherToBaby para obtener más información sobre sus medicamentos específicos; ya que los diferentes medicamentos alcanzan niveles máximos en su flujo sanguíneo en diferentes momentos.

### **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 o el virus de Zika. 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 se pone en la piel entre a su cuerpo. Esto probablemente quiere decir que muy poco DEET pasaría a su leche materna. 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 con propios mosquiteros 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; también mantenga ventilado el área de trabajo (abre ventanas/puertas y/o encienda un ventilador).

### **Contaminantes**

La exposición a niveles bajos de químicos ambientales generalmente no es una razón para dejar de amamantar. Si usted piensa que haya podido estar expuesta a niveles altos de químicos dañinos, contacte su proveedor de la salud lo más pronto 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 usualmente más bajo que es medido en la sangre de la madre. La madre no deberá dejar de amamantar a menos que el nivel de plomo en su sangre sea muy alto.

### ***¿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, si 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 organismos que causan enfermedades, 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 preparar 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?***

MotherToBaby tiene varias hojas informativas sobre varias exposiciones las cuales incluyen información sobre la lactancia <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/>. La Liga Internacional de la Leche ofrece información sobre la lactancia a mujeres afectadas por desastres naturales ([www.llli.org](http://www.llli.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](http://www.ilca.org)).

### **Las Referencias Disponibles Bajo Solicitud.**

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](http://MotherToBaby.org) .**

---

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). Copyright de OTIS, junio 5, 2019.