

En una emergencia, el alimento mas nutritivo y puro que le puede ofrecer a su bebé es su leche materna.

*Este folleto fue adaptado usando información de
The Harris County Breastfeeding Coalition
En colaboración con
The Texas Department of State Health Services,
Austin Healthy Mothers Healthy Babies
Breastfeeding Task Force,
Houston Association of Lactation Consultants
And Educators,
And
La Leche League of Houston
www.HALCEA.info*

Alimentación Infantil en Emergencias



Preguntas Frecuentes

¿Podría el estrés acabar con mi leche materna?

No si continua a dar pecho. Se han salvado las vidas de muchos bebés gracias a mamás que amamantaron durante tiempos de emergencia.

¿Necesitara mi bebé agua?

La leche materna contiene 87% de agua. Si su bebé esta recibiendo suficiente leche materna, entonces esta recibiendo suficiente agua.

¿Sin formula, como me puedo asegurar que mi bebé este recibiendo suficiente leche?

Si su bebé tiene 6 pañales mojados al día y hace de vientre con regularidad, es señal de que esta recibiendo suficiente. Para estar segura, pídale a su consejera de WIC o doctor que pesen a su bebé.

¿Qué si ya no tengo leche materna?

Puede colocar a su bebé sobre el pecho o usar una bomba para extraer leche cada 2 ó 3 horas (por lo menos 6 a 8 veces cada 24 horas). Al principio quizás solo tenga unas gotas de leche. Al incrementar la producción de leche, puede disminuir el uso de formula o de leche humana donada. Mamás con bebés mas chicos generalmente empiezan a producir leche más pronto que mamás con bebés de más edad.

Cinco Razones porque Amamantar durante una Emergencia

1. La leche materna ayuda a combatir enfermedades como:

- diarrea
- neumonia
- colera
- envenenamiento

2. La leche materna le da a su bebé toda la nutrición que necesita.

3. La lactancia materna ayuda a mantener feliz y calentito a su bebé.

4. El amamantar le ayuda a sentirse relajada y enfrentar el estrés.

5. La leche materna esta disponible cuando la necesite.

Si tiene preguntas o necesita asistencia, pida ayuda sobre lactancia materna.

WIC de la Cruz Roja Americana

1-800-500-6411

www.sandiegowic.org

La Leche League del Condado de San Diego

1-858-646-9779

www.Illusa.org/web/SanDiegoCA.html

La Leche League Internacional

1-877-4-LALECHE

www.Illi.org

Coalición a la Lactancia Materna Condado de San Diego

1-800-371-MILK

www.breastfeeding.org