

### **La lactancia en emergencias salva vidas.**

1. Es fácilmente disponible y no cuesta nada.
2. No requiere de una preparación especial ni se tiene que salir de la casa a comprar.
3. Tiene todos los nutrientes y propiedades especiales para el sistema inmune que tu bebé necesita. Es limpia y segura.
4. Todas las madres o criadores de bebés pequeños pueden producir un poco de leche, inclusive hasta cuando han dejado de lactar o nunca lactaron.
5. Aun cuando crees que el estrés te ha “secado” la leche, realmente solo hace a veces (no siempre) que fluya menos rápido, pero seguirá disponible y abundante para ti y tu bebé.

### **Si estás combinando o alimentando de manera exclusiva con fórmula durante una emergencia:**

1. Puedes intentar una relactancia, pegando a bebé al pecho con mucha frecuencia o extrayéndote con las manos, aunque pienses volver a dar solo fórmula cuando la crisis termine. También puedes pedirle a una madre lactante que alimente a tu bebé.
2. Si no hay una nodriza o leche humana disponible, la fórmula líquida, lista para dar, en recipientes individuales de 3-4 onzas, es la más limpia y segura para tu bebé.
3. Cuando la fórmula líquida no está disponible, la fórmula en polvo se debe de preparar con agua hervida acabada de apagar, aún caliente, sin importar que sea agua embotellada o agua de la pluma. Esto para matar bacterias malas en el polvo. Luego se enfría para darle a bebé y ya preparada dura 2 horas a temperatura ambiente y 24 horas en un refrigerador.
4. Siempre se deben desinfectar los biberones ya lavados en agua hirviendo por 5 minutos, vapor por 7 minutos, sumergiendo por 2 minutos en una mezcla de un galón de agua y una cucharada de cloro. Cuando los biberones no se pueden desinfectar, no se deben usar. Se puede alimentar a un bebé con un vaso desechable de manera fácil y limpia.
5. Recuerda que cuando un bebé muere por una leche mal preparada le echan la culpa a otra causa como la muerte súbita, gastroenteritis, infección, diarrea, etc. Estas son medidas básicas para proteger a este bebé que tanto amas y cuidas con todo tu desempeño.

Escrito por Lourdes M. Santaballa Mora, IBCLC, IYCFS, Directora Ejecutiva de Alimentación Segura Infantil (ASI) en abril del 2018.