

Alimentar a bebés y niños pequeños: puntos clave para sus cuidadores

Recuerde:

Los bebés y los niños menores de 2 años son particularmente vulnerables en las situaciones de emergencia.

Algo que le haya funcionado en su casa – la de usted o la de los refugiados- puede no ser seguro durante una emergencia. Trate de que su experiencia personal no le influya.

La lactancia salva vida en situaciones de emergencia. Se debe alentar y apoyar a las madres para continuar lactando hasta que su niño o niña tenga dos años.

El estrés, la fatiga extrema, la enfermedad y la deshidratación NO hacen que la madre tenga menos leche, aunque pueden hacerle SENTIR que es el caso. Aliente a las madres a que sigan lactando.

Si una madre está dando a su bebé alimentación mixta (tanto leche materna como fórmula), o si ha dejado de lactar en las últimas 2 semanas, se le debe alentar para volver a la lactancia exclusiva. Esto lo puede lograr poniendo a su bebé en el pecho frecuentemente, cada 2 o 3 horas, y dándole fórmula solo DESPUÉS del que bebé haya tomado leche materna.

Los bebés menores de 6 meses necesitan leche materna o fórmula.

Los bebés de más de 6 meses (si no toman leche materna) pueden tomar leche animal entera (de vaca o de cabra), incluyendo la leche ultrapasteurizada (UHT o UAT), más alimentos complementarios. La fórmula para niños no es necesaria.

Preparación de fórmula:

- **La fórmula lista para usarse es la más segura.** La fórmula en polvo no es estéril, puede estar contaminada y requiere de una preparación muy cuidadosa.
- **Los biberones guardan gérmenes.** Las tazas son más fáciles de limpiar, pueden darse tazas desechables. Todos los bebés pueden tomar de taza, aunque no estén acostumbrados.
- **Todos los utensilios para la alimentación debe ser lavados escrupulosamente.**
- Los biberones o las tazas deben ser lavados en agua caliente con jabón, antes de ser esterilizados.
- La fórmula en polvo debe ser preparada idealmente con agua hervida a más de 70 grados centígrados para matar las bacterias que puedan estar presente en el agua o en el polvo.
- La fórmula no debe ser preparada con antelación. Si no hay otra opción, debe ser refrigerada. Puede mantenerse en una bolsa fría con hielo durante un máximo de 4 horas, o en una bolsa por un máximo de 2 horas.

Para mayor información y para obtener el volante Alimentando a su bebé mientras viaja con el fin de dar a los padres la información necesaria, consulte:

www.enonline.net/guidelinesycffeedingsupporttransit