

¿Por qué es importante el apoyo para la alimentación de bebés y niños pequeños?

- En situaciones de emergencia, tanto las cuidadoras como sus bebés necesitan un apoyo especial. La lactancia materna y los primeros alimentos apropiados ayudan a salvar vidas.
- Debido a que a menudo están estresadas y reciben consejos contradictorios, muchas madres piensan que no pueden producir suficiente leche materna o buena leche materna. Es vital alentar y apoyar a las madres, así como a otras cuidadoras y al círculo familiar.

Lo que necesita saber

- La leche materna es un alimento limpio, nutritivo y barato para los bebés (consulte la herramienta de acción 13). Es la opción más segura en emergencias cuando las personas pueden carecer de acceso a agua segura e higiene, un suministro regular de alimentos, ingresos o medios de subsistencia.
- La lactancia materna ayuda a combatir las enfermedades. En la mayoría de los casos, una madre debe continuar amamantando cuando ella o su hijo están enfermos.
- Las madres estresadas, desnutridas y hambrientas aún pueden producir suficiente leche para alimentar a sus bebés. Si el flujo de leche se detiene, es posible reiniciarlo con apoyo y asesoramiento. También pueden estar disponibles otras opciones, como bancos de leche, nodrizas, etc.
- El uso de sustitutos de la leche materna (BMS, por sus siglas en inglés) y la alimentación con biberón puede aumentar la incidencia de diarrea y muerte cuando los biberones / tetinas no se limpian o esterilizan adecuadamente, o el agua utilizada está sucia. Cualquier distribución de leche artificial, leche de vaca u otra leche animal, biberones o tetinas debe informarse al grupo u otra autoridad responsable del monitoreo del Código de la OMS sobre sustitutos de la leche materna.
- Averigüe qué alimentos locales o de alta energía distribuidos están disponibles para niños pequeños mayores de seis meses para complementar la leche materna que reciben.
- Averigüe la ubicación de áreas tranquilas, carpas para lactancia, grupos de apoyo para cuidadoras, grupos de madres y otros servicios que apoyan a las familias y cuidadores que alimentan a bebés y niños pequeños.

Lo que puede hacer: lactancia materna

- Brindar apoyo a las madres, familias y cuidadores con bebés.
 - Dígales que la leche materna es el mejor alimento, incluso cuando las madres están estresadas, desnutridas o hambrientas.
 - Para mantener su suministro de leche, aliente a las madres a dar de mamar con frecuencia (día y noche, al menos 8 veces).

- Dígalas que el contacto piel a piel entre la madre y el bebé puede ayudar a aumentar el suministro de leche.
- Ayude a las madres a encontrar un lugar tranquilo para relajarse, ya que esto ayuda a que la leche fluya.
- Incluya a los padres, cuidadores y otros miembros de la familia en las discusiones (donde sea culturalmente apropiado) para asegurar que las madres reciban apoyo cuando amamantan.
- Asegúrese de que las madres, cuidadores, padres, grupos de apoyo y las comunidades reciban información correcta sobre la alimentación de infantes y niños pequeños (IYCF por sus siglas en inglés).
- Refiera a las madres que están desnutridas, cansadas, preocupadas de que les falte leche, enfermas, o con un bajo estado de ánimo, a un centro de salud o centro de alimentación para nutrición y apoyo psicosocial, incluyendo la educación en la alimentación de infantes y niños pequeños.
- Reporte cualquier donación o distribución de sustitutos de leche materna, leche de vaca en polvo, biberones o tetinas a su punto focal en la Sociedad Nacional o el Ministerio de Salud, o al grupo u otra autoridad responsable de monitorear las violaciones del Código de la OMS sobre los sustitutos de la leche materna.

Lo que puede hacer: Nutrición materna (madre)

Apoyar y asesorar a las madres sobre nutrición durante el embarazo y la lactancia materna:

- Aumente la cantidad de comidas o refrigerios durante el embarazo (1 extra) y la lactancia materna (2 extra) ya que las madres tienen mayores necesidades de energía.
- Fomente el consumo de alimentos nutritivos disponibles localmente, incluidos los alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina A.
- Asegúrese de que las madres tomen suplementos de hierro / folato durante el embarazo y durante al menos 3 meses después del parto.
- Asegúrese de que las madres empiecen a tomar suplementos de vitamina A dentro de las 6 semanas posteriores al parto.
- Para prevenir infecciones, administre a las madres inmunizaciones contra el tétano durante el embarazo, aliéntelas a usar mosquiteros tratados con insecticida, proporcione medicamentos antiparasitarios y antipalúdicos durante el embarazo y prevenga y trate enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Fomente las prácticas de higiene recomendadas.
- Aliente a las familias a apoyar y ayudar a las mujeres con su carga de trabajo, especialmente al final del embarazo. Anime a las familias a permitir que las madres descansen más.

Lo que puede hacer: Primeros alimentos (alimentación complementaria) a partir de los 6 meses de edad.

- Anime a las familias a dar a sus bebés pequeñas y frecuentes comidas.
- Aliente a las familias a beber agua limpia y a adoptar las prácticas de higiene recomendadas, incluyendo lavarse las manos antes de la preparación de alimentos y de la alimentación. Trabaje con colegas en agua y saneamiento (WASH), salud y otros sectores relevantes para garantizar que el agua potable y el saneamiento estén disponibles.

- Aliente a las familias a comer alimentos nutritivos, incluyendo alimentos ricos en hierro (carne, pollo, pescado, vegetales verdes, frijoles, guisantes) y vitamina A (carnes orgánicas, zanahorias, calabazas, papayas, mangos, huevos), así como una variedad de frutas, hortalizas y cereales fortificados.
- Promueva que las distribuciones de alimentos tanto para niños como para mujeres embarazadas y lactantes (PLW, por sus siglas en inglés) deben incluir los primeros alimentos con textura adecuada para niños pequeños (como purés y aperitivos), alimentos complementarios (si es necesario, como la mezcla de soya de maíz (CSB por sus siglas en inglés), micronutrientes en polvo (MNP) y otros suplementos nutricionales, tales como alimentos terapéuticos listos para usar (como el Plumpy'nut).

Mensajes comunitarios

- La lactancia materna nutre, protege y salva vidas infantiles, especialmente en emergencias. Durante las emergencias, la lactancia materna es la forma más segura de alimentar a los bebés.
- No use biberones ni tetinas porque pueden enfermar a los bebés. Si a un niño se le está dando fórmula infantil, use una taza y una cuchara porque son más fáciles de mantener limpios en ambientes menos sanitarios.
- No dé a los bebés otros alimentos que no sean leche materna hasta que tengan aproximadamente 6 meses de edad.
- Destaque la importancia de la nutrición materna.
- Además de las madres, incluya a los padres, cuidadores y la familia en general en actividades de educación y apoyo.

Herramientas para mensajes comunitarios

Vea los siguientes mensajes de la comunidad para apoyar alimentación de lactantes y niños pequeños en emergencias:

3 - Lactancia materna

23 - Fomentando conductas saludables en una comunidad

29 - Asistiendo a los controles de nutrición