

LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es clave para salvar vidas en situaciones de emergencia.

¡ATENCIÓN!

Las causas de muerte más frecuentes en los bebés durante las emergencias son las enfermedades diarreicas y las infecciones de vías respiratorias. La leche materna protege al bebé de estas enfermedades.

¿POR QUÉ LA LACTANCIA MATERNA ES LA MEJOR OPCIÓN DURANTE UNA EMERGENCIA?

Brinda seguridad y calma, tanto a la mamá como al bebé.

Ofrece protección inmunológica y por lo tanto previene diarreas e infecciones respiratorias.

Protege contra la deshidratación y la desnutrición.

Es higiénica y segura, ya que durante una emergencia no existen las condiciones de limpieza necesarias para la preparación de la fórmula infantil y la esterilización de biberones y chupones.

LOS SUCEDÁNEOS O SUSTITUTOS DE LA LECHE MATERNA CONLLEVAN UN RIESGO MAYOR CON CONSECUENCIAS GRAVES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

La falta de agua segura para la preparación de sucedáneos de leche materna pone en riesgo la salud del bebé.

La limpieza inadecuada de biberones es fuente de infección.

Los sucedáneos de leche materna no contienen anticuerpos, la leche materna sí, es la mejor protección.

Preparar sucedáneos de leche materna provoca estrés y una carga extra de trabajo al cuidador del bebé.

**UNA COMUNIDAD INFORMADA
ES UNA COMUNIDAD PROTEGIDA**

¡AGUA SEGURA VIDA SEGURA!

¿Sabías que...

Consumir agua contaminada puede causar enfermedades como diarrea, cólera, hepatitis y más.

AGUA HERVIDA:

- ✓ Para que el agua sea segura, debe dejar que hierva **3 minutos** desde que rompe el hervor (**cuando salen burbujas**).
- ✓ Ponga el agua en recipientes limpios y consérvela bien tapada.

AGUA DESINFECTADA CON CLORO:

- 🔹 Ponga **2 gotas de cloro** líquido por cada 2 litros.
- 🔹 Mezcle y deje reposar durante **30 minutos**. El agua debería tener un olor suave a cloro.
- 🔹 En caso de que el olor a cloro sea demasiado intenso, vierta el agua de un recipiente limpio a otro y deje reposar durante algunas horas antes de usarla.

¿CUÁNDO EL AGUA NO ES SEGURA?

- 🚫 Proviene de ríos, quebradas o tanques sucios
- 🚫 Tiene mal olor o color turbio
- 🚫 Está almacenada en recipientes abiertos o sin desinfección

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

DESDE LOS 6 MESES

¿Cómo debe ser la alimentación complementaria?

Recuerda darle a tu bebé preparaciones basadas en alimentos naturales, propios de tu zona y preparados en casa sin condimentos como sal o azúcar.

¡CUIDADO!

No alimentes a tu bebé con productos procesados, es decir aquellos productos que están empaquetados, que no son naturales y que tienen un alto contenido de azúcar, sal y grasa.

¿Cómo preparar la alimentación para tu bebé a partir de los 6 meses?

- ✓ Prepara purés suaves y espesos para tu bebé.
- ✓ No añadas sal, condimentos ni endulzantes a los alimentos de tu niña o niño.
- ✓ Lava tus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos de tu bebé.
- ✓ Recuerda lavar el plato y la cuchara de tu bebé con agua limpia y jabón.

A PARTIR DE LOS 6 MESES, EL BEBÉ NECESITA OTROS ALIMENTOS ADEMÁS DE LA LECHE MATERNA.

