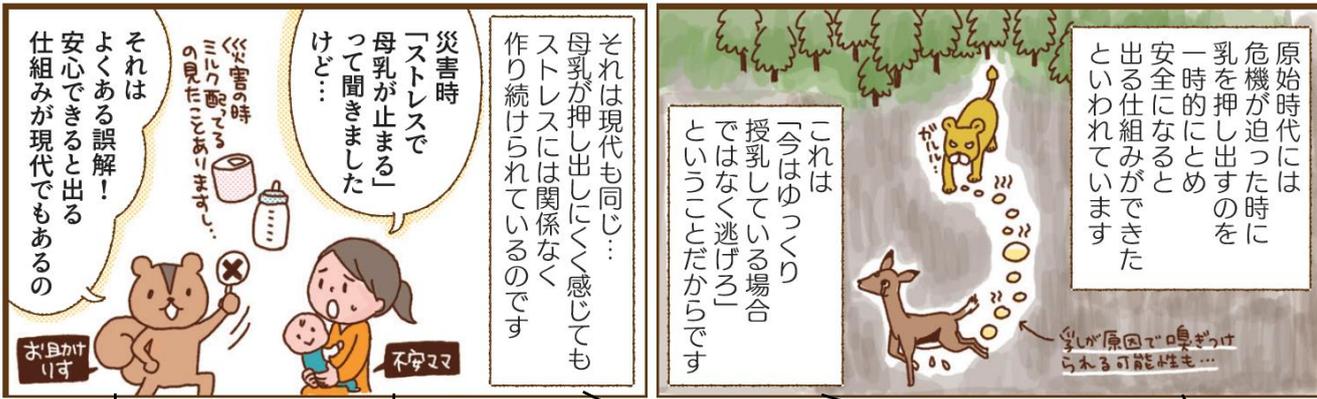


# Alimentación de bebés durante emergencias: ¿Qué deberíamos hacer?

## 赤ちゃんの災害時の栄養



原始時代には危機が迫った時に乳を押し出すのを一時的にため安全になると出る仕組みができたといわれています

これは「今はゆっくり授乳している場合ではなく逃げる」ということだからです

それは現代も同じ…母乳が押し出しにくく感じて母乳が止まる…

災害時「ストレスで母乳が止まる」って聞きましたけど…

それはよくある誤解！安心してできるし出る仕組みが現代でもあるのよ

① El fluido de leche es controlado por hormonas, y puede verse afectado por amenazas de peligro, pero se vuelve a establecer en un ambiente seguro.  
Grr (¡Imaginen si las gotas de leche ayudaran a un depredador a seguir el rastro de su presa!)

② En tiempos de peligro, no es el momento de sentarse a amamantar, ¡es tiempo de huir!

③ En situaciones de estrés, puede que la leche no fluya fácilmente, pero las madres la siguen produciendo.

④ Mamá preocupada: “He escuchado que en situaciones de emergencia, el estrés puede hacer que mi leche se seque”. “Y yo he visto que durante las emergencias distribuyen fórmula”.

⑤ RISU (Ardilla) “¡Ese es un malentendido común!” “Se sabe que la leche va a fluir de nuevo cuando la madre se sienta segura”.



だから「ここは安心」と思えるような場所をとつても大事なのよ

災害時の状況だと授乳回数が減りがちになって…

FIL 母乳量の抑制 調整のしくみ

授乳回数が減ったりここでミルクをあげると作られる量が減ってきます

母乳中の免疫物質は災害時に心配な感染症から赤ちゃんを守ってくれる

それでは誤解が生まれるのよ

① Ardilla “Por eso, es muy importante preparar un lugar seguro para las madres durante las emergencias”.  
Cortina, división, salón separado, tienda de campaña, salón privado. ¡Un espacio seguro!

② Mamá “Pero probablemente amamantamos a nuestros bebés menos durante las emergencias o desastres”.

③ FIL: Mecanismo que suprime y controla la producción de leche “No estamos usando mucha leche ahora. ¿Reducimos la producción?”  
Prolactina: Hormona que produce la leche “Ya hice algo de leche, pero ¿disminuyo por ahora?”  
Oxitocina: Hormona que libera la leche (sensible al estrés) “Tomemos un descanso por ahora”.

④ “Si la frecuencia de la lactancia materna disminuye o se agrega fórmula en esta situación, la cantidad de leche producida podría disminuir”.

⑤ “Esto conduce al malentendido de que el estrés detiene la producción de leche”.

⑥ “La leche materna contiene factores inmunes que protegen a los bebés de las infecciones, especialmente en casos de emergencias”.



少し多めにあげていたらいつもより出たって人もいるのよ

免疫成分が含まれている！スプーン1杯で菌を殺す成分は300万！！

だから母乳をあげている人には授乳に専念できるように

安心できる環境整備が特に重要な

ママが食べてなくても母乳は作られるけどママの元気の為に多めの食事をあげたいし

赤ちゃんは落ちつくために乳首をくわえるし夜の授乳もあるからできれば家族専用のスペースがいよいよね

① Ardilla “Algunas madres indican que producen más leche de lo usual cuando amamantan con mayor frecuencia”.

② ¡Una cucharadita de leche materna contiene 3 millones de células que matan a los gérmenes! (fórmula infantil vs leche materna)  
Mamá “Entonces creo que puedo intentar dar el pecho más veces”.

③ (Nota de Ardilla: Estamos hablando de proteger el derecho de las madres a amamantar, no estamos diciendo que todas las madres deben amamantar)

④ “Entonces, es muy importante que las madres que amamantan tengan un ambiente seguro que les permita enfocarse en dar el pecho”.

⑤ “Por supuesto, un ambiente seguro también es importante para los bebés que se alimentan con fórmula”.

⑦ “Porque tomar el pecho puede calmar a los bebés, y las madres necesitan amamantar durante la noche, es bueno tener espacios amigables para las familias”.  
Mamá “¡Yo me alimento y hago leche para mi bebé!”.



⑦ “Al terminar, ¡siempre descarte cualquier cantidad de leche que bebé no se haya terminado!” ¡Tire la leche que sobre inmediatamente, para evitar que se formen bacterias!

⑥ *Siente a bebé en su regazo. Busque un lugar tranquilo. Lleve la taza o vasito hacia los labios de bebé. Que la taza repose ligeramente en el labio inferior de bebé, y los bordes de la taza toquen su labio superior. Incline la taza para que la leche apenas toque los labios de bebé. Bebé empezará a lamer la leche. Intente practicar antes en casa, en caso de emergencia.*

⑤ *Ardilla “Si no tiene un biberón o mamadera esterilizada, puede usar una taza”. (¡Los vasos de papel pueden almacenarse fácilmente!)*

④ (Fórmula líquida, lista para servir) La fórmula líquida ya preparada (disponible sólo en algunos países) debe almacenarse a temperatura ambiente, entre 15°C y 25°C (o 35°C dependiendo del fabricante) **Agitar bien**

③ (Fórmula en polvo) Mezcle con agua caliente a más de 70°C. (¡Es necesario para matar las bacterias en la fórmula!) Enfriar a una temperatura apropiada (la temperatura del cuerpo). Nota: La fórmula hipoalérgica únicamente está disponible en polvo.

② **Lave sus manos. Use un recipiente esterilizado**

① *Ardilla “Para quienes alimentan con fórmula, ¡es muy importante el manejo de la higiene!”*



⑤ Mamá “Eso protegerá tanto a los bebés amamantados como a los que toman fórmula”.

④ *Ardilla “Escuchemos a los padres antes de ofrecer consejos, para que ellos puedan continuar cuidando a sus hijos e hijas a su manera”.*

③ (Estándares internacionales) La Guía Operativa de la OMS “Alimentación de lactantes y niños(as) pequeños(as) en emergencias”. VALORAR las necesidades individuales y distribuir fórmula infantil sólo a quienes la necesitan. NO distribuir fórmula infantil sin valoración adecuada durante desastres. NO entregar muestras de fórmula en situaciones que no sean emergencia.

② “Todos deberíamos ser amables con las madres y sus bebés. Las personas que ofrecemos apoyo, debemos pensar en cómo ayudar a las madres a cuidar de sus hijos e hijas de la misma forma en que lo hacían antes de la emergencia”.

① *Ardilla “Ya sea que esté alimentando con fórmula o dando el pecho, usted está trabajando duro en cuidar de sus hijos. También durante las emergencias, ¡usted merece respeto por el método de alimentación que use!”*

本資料は、災害時の乳児栄養の国際基準に基づく内容です。詳しくは IFE 災害時乳幼児栄養 検索 [https://jal-net.jp/dl/OpsG\\_Japanese\\_Screen.pdf](https://jal-net.jp/dl/OpsG_Japanese_Screen.pdf) comic by エムラナスコ

発行元 あんどりす 本郷寛子 <https://andorisu.jimdo.com>

Basado en la Guía Operativa de la OMS “Alimentación de lactantes y niños(as) pequeños(as) en emergencias”. [https://www.ennonline.net/attachments/3218/Ops\\_IFE\\_Spanish\\_WEB.pdf](https://www.ennonline.net/attachments/3218/Ops_IFE_Spanish_WEB.pdf)

Cómic: Yasuko Emura Publicado por Risu Ando & Hiroko Hongo

Supervisión Médica: Kikuko Oku, MD Traducido al español: Waleska Porras, LLL Costa Rica

Referencias

American Academy of Pediatrics. Infant Feeding in Disaster and Emergencies, 2015.

American Academy of Pediatrics, American College of Obstetricians and Gynecologists. Breastfeeding Issues During Disasters (AAP/ACOG) in Breast-feeding Handbook for Physicians 2nd ed. p.239-244, 2014

Gribble KD, Berry NJ. Emergency preparedness for those who care for infants in developed country contexts. Int Breastfeed. J. 6(1):16, 2011

Gribble K, Fernandes C. Considerations regarding the use of infant formula products in infant and young child feeding in emergencies (IYCF-E) programs. World Nutrition 2018;9(3):261-283

IFE Core Group. Infant and Young Child Feeding in Emergencies: Operational Guidance for Emergency Relief Staff and Programme Managers, version 3.0, 2017.

Sphere Association. The Sphere Handbook, 2018

UNHCR, ENN. Infant and Young Child Feeding Practices: Standard Operating Procedures for the Handling of Breastmilk Substitutes (BMS) in Refugee Situations for Children 0 - 23 months, 2015.

WHO. International Code of Marketing of Breast-milk Substitutes, 1981.

WHO, UNICEF. Infant Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course, 2006.

Otras referencias en <https://andorisu.jimdo.com/>