

## Alimentación infantil durante la pandemia de COVID-19

### Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19)

Para obtener información general sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), incluyendo como protegerse contra el estigma, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus). Para recibir actualizaciones en tiempo real, envíe el mensaje de texto "COVIDESP" al 692-692. Se pueden aplicar tarifas de mensajes y datos.

### COVID-19 y personas embarazadas

No existen datos que sugieran que las personas embarazadas tienen más probabilidades de que se infecten por el virus que causa COVID-19, pero deben ser supervisadas de cerca. Las personas embarazadas se pueden enfermar gravemente si se infectan con algunos virus.

Por favor vea [COVID-19: Guía para personas embarazadas, que amamantan o cuidan a recién nacidos](#) para respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sucede si una persona embarazada contrae la enfermedad de COVID-19?
- ¿Pueden las personas con COVID-19 compartir o quedarse en la misma habitación que el bebé?
- ¿Tendré que cambiar mis citas de atención prenatal?
- ¿Debo cambiar mi plan o lugar del parto?
- Información para personas que han dado a luz recientemente (por ejemplo, el "cuarto trimestre")

### ¿Quién tiene mayor riesgo de contraer una enfermedad grave?

El nuevo coronavirus puede infectar a personas de todas las edades. Las personas con mayor riesgo de enfermedad grave son las personas mayores de 50 años de edad (las personas mayores de 65 años corren el mayor riesgo), y las personas que tienen otras condiciones de salud, como:

- Enfermedad crónica del pulmón
- Asma moderada a severa
- Enfermedad del corazón
- Sistema inmunitario débil
- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedad de los riñones
- Enfermedad del hígado
- Cáncer

Si es un adulto mayor de 50 años de edad o tiene alguna de las condiciones de salud como las mencionadas anteriormente, es especialmente importante que controle muy de cerca su salud y practique el distanciamiento físico y la higiene saludable de las manos.

## **Seguridad alimentaria en situaciones de emergencia.**

[La lactancia materna es una parte crucial de la respuesta a desastres](#). Los bebés y los niños corren mayor riesgo durante las emergencias cuando la fórmula infantil y los suministros de alimentación son limitados, como durante la pandemia de COVID-19. Además, algunas familias pueden encontrarse en entornos insalubres o sin acceso a agua limpia debido a las órdenes de quedarse en casa. Todos estos factores pueden aumentar el riesgo de diarrea u otras enfermedades. Es importante que las madres que pueden proporcionar leche materna a su bebé reciban apoyo y protección para hacerlo.

### **¿Por qué es importante la leche materna?**

La leche materna proporciona una nutrición perfecta adaptada específicamente para su bebé. Contiene prácticamente todas las proteínas, azúcares, grasas, vitaminas y minerales que los bebés necesitan para crecer sanos y fuertes. Es de fácil digestión y se adapta a las necesidades nutricionales de su bebé, alimento por alimento.

También sienta las bases para el sistema inmunitario del recién nacido al proporcionar factores inmunitarios, enzimas y glóbulos blancos. Los bebés también reciben sus anticuerpos, lo que ayuda a protegerlos de infecciones, incluidas la diarrea y las infecciones respiratorias comunes entre los bebés en situaciones de emergencia.

### **¿Cómo puedo producir suficiente leche para mi bebé?**

Alimentar al bebé poco después del nacimiento y alimentarlo a menudo durante las primeras semanas de vida (alimentación a demanda) ayudará a su cuerpo a producir suficiente leche para alimentarlo. El contacto piel con piel y la cohabitación con su bebé son dos prácticas que se pueden hacer en el hospital que le ayudarán con esto y, además, son prácticas buenas para el bebé, incluso si no lo está alimentando con leche materna.

**Contacto de piel con piel:** Inmediatamente después del parto, coloque a su bebé desnudo sobre su pecho (piel con piel) y manténgalo allí hasta que se alimente, o al menos durante 60 a 90 minutos.

**Cohabitación conjunta:** Tener a su bebé con usted en su habitación (cohabitación conjunta), incluso si está a 6 pies de distancia, le ayudará a ambos a conocerse y le dará muchas oportunidades para alimentarlo cuando muestre señales de que tiene hambre.

Si usted y su bebé tienen que separarse debido a una enfermedad o no puede darle leche a su bebé, es importante extraer la leche regularmente para establecer y mantener su suministro de leche. Recuerde, debe sacar la leche para producir leche. Si no extrae su leche, su cuerpo dejará de producir suficiente leche. El personal del hospital puede ayudarle: hágales saber que desea alimentar a su bebé con leche y pídale que lo ayuden a conocer y realizar estas prácticas. Ver la sección "[Habilidades útiles e información para promover el suministro de leche saludable](#)" a continuación para más información.

## ¿Pueden las personas con COVID-19 amamantar?

Sí, las personas con COVID-19 o síntomas de COVID-19 pueden amamantar tomando precauciones para evitar transmitir el virus a su bebé.

Es importante que se laven bien las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos justo antes de amamantar y consideren usar una cobertura facial. Una cobertura facial es cualquier papel o tela (como un pañuelo o una bufanda) que está bien sujeta y cubra su boca y nariz. Otra opción es extraer la leche con un sacaleches o con la mano. Si usa un sacaleches, se deben lavar a fondo todas sus piezas entre un uso y otro. Considere que alguien que no esté enfermo y que no tenga síntomas le dé al bebé la leche de la madre en un biberón.

Si bien el virus no se ha detectado en la leche humana, aún no se sabe si la enfermedad del COVID-19 puede transmitirse a un bebé durante la lactancia. A pesar de la información limitada de que se dispone en este momento, y dado a los muchos beneficios de la lactancia, incluyendo la aportación de anticuerpos de la madre al bebé que lo protegen contra infecciones en general, se continúa recomendando que los madres que desean alimentar a su bebé con leche humana lo hagan siguiendo las precauciones descritas anteriormente.

## Habilidades útiles e información para promover el suministro de leche saludable

- Comienza temprano y comienza bien
  - [Lactancia materna en la primera hora: está en tus manos](#)
  - [El crol del pecho y la primera alimentación](#)
  - [El agarre de su bebe al pecho](#)
  - [Cómo el bebé puede agarrarse al pecho más firmemente](#)
  - [Como asegurar un buen suministro de leche](#)
- Entendiendo [el comportamiento normal del recién nacido](#), [señales de que el bebé tiene hambre](#) y [alimentando al bebé cuando lo pida](#)
- Extracción de la leche
  - [Extracción manual \(Stanford\)](#) y [Extracción manual \(Global Health Media\)](#)
  - [Como usar un sacaleches eléctrico y la extracción manual](#)
  - [Extracción poderosa](#)
  - [Higiene del sacaleches](#)
- Almacenamiento seguro y alimentación con leche extraída
  - [Como manejar la leche de forma segura](#)
  - [Métodos alternativos de alimentación](#)
  - Alimentación con biberón a ritmo de bebé
    - [Alimentación con biberón a ritmo](#)
    - [Alimentación con biberón](#)
    - [Alimentación con biberón al ritmo del bebé](#)
- [Prácticas para promover el apego y la vinculación](#)
- [Promoviendo el suministro de leche y como evitar la suplementación de fórmulas](#)
- [Apoyo para el amamantamiento/lactancia para los miembros de LGBTQIA+](#)
- Transición a lactancia directa / lactancia materna después [Suplementar](#) / [Extraer](#)

## ¿Qué métodos de alimentación alternativos están disponibles si elijo no amamantar o no puedo producir suficiente leche para mi bebé?

La siguiente alternativa preferida es la leche humana donada. Contacte con [The New York Milk Bank](#) para obtener más ayuda.

Si la leche humana de un donante no está disponible, la siguiente alternativa preferida es la leche de fórmula infantil. Si bien la fórmula infantil es un recurso importante para las familias que no pueden o eligen no amamantar, las emergencias pueden causar escasez de leche de fórmula y dificultades para conseguirla durante la orden de quedarse en casa. Debido a una mayor demanda, interrupciones o demoras en la fabricación y el cierre de negocios y tiendas que venden fórmula, las familias pueden encontrarse en una situación difícil. Además, la alimentación con leche de fórmula puede aumentar la carga financiera de las familias que están experimentando la pérdida del empleo u otros cambios en sus ingresos. También requiere agua limpia, energía / combustible y electricidad para preparar, desinfectar y almacenar adecuadamente la fórmula (vea [Preparación segura de fórmula](#) y recursos de alimentación con biberón al ritmo del bebé, arriba). Es posible que las familias no puedan darle al bebé la fórmula en un entorno seguro y limpio o no puedan comprar suficiente fórmula para alimentar a sus bebés y pueden comenzar a "estirar" o diluir la fórmula, lo que **no** se recomienda. Si necesita leche de fórmula y no puede obtenerla ni comprarla, comuníquese con la oficina local del [Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños \(WIC\)](#) para obtener más ayuda.

### Nutrición familiar

Es importante que usted y su familia se mantengan saludables y alimentados, especialmente las madres que amamantan. Si usted o su familia están teniendo problemas para obtener comida debido a problemas de acceso o costos, visite [nyc.gov/getfood](http://nyc.gov/getfood) para los recursos de asistencia alimentaria COVID-19.

### Opciones de soporte para después de ser dado de alta

- Llame al **311** y pregunte por "[Cuidado y seguridad del bebe](#)".
- Apoyo de Doulas posparto
  - [Servicios de Doula de canciones antiguas](#)
  - [Programa de apoyo de nacimiento a mi lado](#) (en "Servicios de Doula", para clientes que se inscriben prenatalmente)
  - [Red perinatal de Brooklyn](#)
  - [Asociación de Salud de las Mujeres del Caribe](#) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
  - [Centro Comunitario de Salud de Richmond](#) (Staten Island)
  - [Carriage House Birth](#)
  - [El Proyecto Doula](#)
  - [Baby Caravan](#)
  - [NYC Doula Collective](#)
  - [Bird Song Brooklyn](#)
  - [Boober](#)
- Video [Cuidado para su recién nacido](#) de Mt. Sináí (disponible en inglés y español)

- Apoyo para la lactancia
  - [La Leche League](#)
  - [Chocolate Milk Cafe](#)
  - Cafés virtuales para bebés del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York
    - Morrisania: [eventbrite.com/e/63303442300](https://eventbrite.com/e/63303442300)
    - Harlem: [eventbrite.com/e/63302824452](https://eventbrite.com/e/63302824452)
    - Brownsville: [eventbrite.com/e/63301605807](https://eventbrite.com/e/63301605807)
  - [Asociación de consultores de lactancia de Nueva York](#)
  - [Línea de ayuda nacional sobre salud de la mujer y lactancia materna](#)

**El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación.** 5.13.20