

# Alimentar a los bebés en un desastre

## Alimentación infantil: Lactancia materna

La lactancia materna es la forma más segura de alimentar a los bebés en situaciones de emergencia.

- Si tu agencia de WIC está cerrada, puedes comunicarte con otra para obtener apoyo para la lactancia materna. Visita: [ncdhhs.gov/localWIC](https://www.ncdhhs.gov/localWIC) para encontrar las ubicaciones y la información de contacto.

En caso de corte de electricidad, la leche materna puede descongelarse. Recuerda:

- Mantener la puerta del congelador cerrada ayudará a evitar que la leche se descongele por completo.
- La leche todavía se considera congelada si se pueden ver cristales de hielo en ella.
- Una vez que la leche se haya descongelado, utilízala dentro de las 24 horas.
- La leche descongelada no se puede volver a congelar.

Puedes transportar leche recién extraída en una nevera portátil o en una bolsa de refrigeración insulated, con bolsas de hielo congelándola durante un máximo de 24 horas. Una vez que llegue a su destino, debes usar la leche de inmediato, almacenarla en el refrigerador o congelarla. Si no se usa de inmediato, informa al personal de emergencia de que se ha extraído leche materna y que debe refrigerarse y almacenarse de manera segura.

Para extraer la leche materna durante o después de una emergencia, la extracción manual o un extractor de leche manual te permitirá continuar sin electricidad.

## Alimentación infantil: Alimentación con fórmula

### PREPARACIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Fórmula lista para consumir (RTF, por sus siglas en inglés)
  - La fórmula infantil lista para consumir es un líquido estéril que hasta que se lo abre, está listo para alimentar sin añadir agua.
  - Cuando uses fórmula lista para consumir, vierte la cantidad necesaria de fórmula para una alimentación en un biberón limpio. Después de la alimentación, desecha cualquier fórmula que quede en el biberón.
  - La fórmula infantil lista para consumir no utilizada que se deja en el recipiente original debe refrigerarse y usarse dentro de las 24 horas o como se especifica en la etiqueta de la fórmula.
  - No añadas agua para “rendir más” fórmula.
- Fórmula infantil en polvo
  - Para las fórmulas estándar, otras marcas similares como la marca genérica o de la tienda generalmente están bien.
  - Si un bebé usa una fórmula especial que no está disponible, intenta trabajar con su proveedor de atención médica.

- Usa un biberón limpio u otro recipiente y tapa seguros para alimentos para preparar la fórmula infantil.
- Si el agua del grifo no es segura para beber, usa agua embotellada si está disponible. También puedes usar agua hervida.
- Nota importante: La fórmula infantil en polvo no es estéril. Si tu bebé tiene menos de 2 meses, nace prematuramente o tiene un sistema inmunitario debilitado, usa en su lugar fórmula infantil lista para alimentar cuando sea posible.

### RECUERDA:

- Sigue siempre las instrucciones de la etiqueta de la fórmula utilizando la cuchara proporcionada en cada lata o las que proporcione tu proveedor de atención médica.
- Utiliza siempre una forma segura de agua potable para la alimentación infantil
- Una vez que se mezcla la fórmula, debe refrigerarse y usarse dentro de las 24 horas o como está escrito en la etiqueta de la fórmula. Si no hay refrigeración disponible, mezcla la fórmula cada vez que el bebé esté listo para comer y luego desecha cualquier fórmula que quede en el biberón después de la alimentación.
- Utiliza la fórmula infantil antes de la fecha de caducidad.
- La fórmula infantil es la fórmula recomendada para los menores de un año, no la fórmula para niños pequeños.
- NO des leche de animal o de origen vegetal a los bebés en lugar de fórmula infantil.
- NO hagas fórmula infantil casera; puede que no tenga la cantidad adecuada de nutrientes como el hierro.
- NO diluyas la fórmula para tener más; puede ser extremadamente peligroso para los bebés.

### Limpieza de artículos de alimentación infantil durante emergencias

- Artículos de limpieza:
  - En la mayoría de las emergencias, el agua embotellada es más segura para limpiar y consumir.
  - Sigue los consejos e instrucciones de los funcionarios locales de salud pública sobre la seguridad del agua.
  - Limpia todas las herramientas y recipientes utilizados para preparar y/o almacenar alimentos para bebés, fórmula para bebés o leche materna después de cada uso.
- Cuando los suministros de alimentación infantil no se pueden limpiar:
  - Si es posible, haz que el bebé se alimente directamente del pecho.
  - Usa tazas y suministros desechables para alimentar a los bebés.

## Manejo y almacenaje adecuado para fórmula para bebés

### ALMACENAMIENTO DE LA FÓRMULA INFANTIL EN POLVO ABIERTA:

- El envase o contenedor de fórmula infantil debe contar con información sobre cómo almacenarlo antes y después de su apertura. También debe tener información sobre cuándo desechar la fórmula preparada.
- Sigue las instrucciones del fabricante en la etiqueta. Una vez que se abre un recipiente de fórmula en polvo, la fórmula generalmente debe usarse en el plazo de un mes. Escribe la fecha en que abriste la tapa de la fórmula. Con la tapa bien apretada, guárdala en un lugar fresco y seco, no en el refrigerador. No la congeles.
- Asegúrate de que la fórmula permanezca a una temperatura segura, a menos de 40° F (4° C) pero a más de 32° F (0° C), para evitar el crecimiento bacteriano y mantener su textura y calidad nutricional.
- “Usar hasta” Fecha – No uses un paquete o recipiente de fórmula infantil después de esta fecha. El fabricante garantiza el contenido de nutrientes y la calidad de la fórmula solo hasta la fecha de caducidad. Las normas de la FDA requieren una fecha de caducidad en cada envase de fórmula infantil.

### ALMACENAMIENTO DE FÓRMULA INFANTIL SIN ABRIR

- Almacene los recipientes en un lugar fresco, seco e interior, no en vehículos, garajes, en el suelo o al aire libre.
- En caso de emergencias que impidan el almacenamiento en interiores, almacena la fórmula en un recipiente fresco, seco y aislado.
- No almacenes los recipientes de polvo abiertos o sin abrir en el refrigerador o congelador. El rango de temperatura de almacenamiento ideal está entre 65 a 75° F. Un rango entre 32 a 85° F es aceptable.
- El almacenamiento adecuado ayuda a prevenir el crecimiento bacteriano y a mantener la textura y la calidad nutricional de la fórmula.
- No utilices la fórmula de latas que tengan manchas de óxido o estén abolladas, abultadas o dañadas.
- No utilices la fórmula si el sello de protección o los sellos internos del embalaje están abiertos o rotos.

### FÓRMULA ALMACENADA A TEMPERATURAS EXTREMAS:

- No se recomienda congelar la fórmula. Puede causar que las diferentes partes de la fórmula se separen y disminuyan la calidad del producto.
- El polvo almacenado a temperaturas frías puede acumular humedad, y volverse espeso y difícil de disolver.

- Si el polvo que estaba en temperaturas frías o heladas se ve, huele y se mezcla normalmente, entonces es seguro para uso.
- Cuando un producto líquido se expone a temperaturas extremas (como congelación o temperaturas muy altas), puede ocurrir que se separe o se oscurezca.
- La temperatura donde se almacena el líquido y el tiempo que se ha almacenado son factores importantes, es imposible proporcionar límites específicos para describir todas las situaciones.

### Recursos de alimentación infantil

- Recursos de lactancia materna de los CDC: [cdc.gov/breastfeeding-special-circumstances/about](https://cdc.gov/breastfeeding-special-circumstances/about)
- Preparación y almacenamiento de fórmulas infantiles: [cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding](https://cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding)
- FDA Fórmula para bebés: qué hacer y qué no hacer con respecto a la seguridad: [fda.gov/consumers/consumer-updates/infant-formula-safety-dos-and-donts](https://fda.gov/consumers/consumer-updates/infant-formula-safety-dos-and-donts)
- FDA Almacenamiento y manejo seguro: [fda.gov/media/178102/download?attachment](https://fda.gov/media/178102/download?attachment)
- CDC Cómo preparar y almacenar fórmula infantil en polvo en emergencias: [cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/downloads/pages/Prepare-and-Store-Powdered-Infant-Formula-IYCF-E-H.pdf](https://cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/downloads/pages/Prepare-and-Store-Powdered-Infant-Formula-IYCF-E-H.pdf)
- Promoción y apoyo a la lactancia materna de NCDHHS: [ncdhhs.gov/ncbreastfeeding](https://ncdhhs.gov/ncbreastfeeding)
- USDA WIC Lactancia materna): [wicbreastfeeding.fns.usda.gov](https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov)

### Recursos de WIC

- WIC es el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños que brinda a los participantes beneficios para alimentos saludables, educación y apoyo para la lactancia materna y referencias de atención médica. Obtén más información en [ncdhhs.gov/ncwic](https://ncdhhs.gov/ncwic).
- Impactos del huracán Helene: Las familias que participan en WIC que pueden haberse mudado a una nueva área pueden ir a cualquier agencia de NC WIC para que se les emita una nueva tarjeta eWIC o para solicitar el reemplazo de suministros de lactancia materna, extractores de leche materna y alimentos comprados con los beneficios actuales de WIC y perdidos debido al huracán Helene. Llama al Servicio al Cliente de eWIC al 1-844-230-0813 o visita [ncdhhs.gov/helene](https://ncdhhs.gov/helene).

