

LA LACTANCIA MATERNA EN EMERGENCIA **SALVA VIDAS**

¿Qué es una emergencia?

Es una situación especial que pone en riesgo la salud y la vida de la población. Las emergencias pueden ser naturales o provocadas por el ser humano y son impredecibles.



¿Qué ocurre en una emergencia?

Inseguridad, viviendas averiadas, escasean los alimentos, el agua el combustible, produciendo un caos. La alimentación de los niños y las niñas puede verse afectada gravemente, ocasionando problemas de salud e incluso la muerte.

¿Por qué amamantar en emergencias?

Porque la leche materna es el mejor alimento y la mejor bebida en una emergencia, es segura y limpia, aporta agua, nutrientes y protege a los niños y las niñas De las infecciones.

No es conveniente utilizar leches artificiales infantiles, ni biberones ni chupos, esto puede agravar la Emergencia.

¿Cómo se deben alimentar los niños y las niñas en situación de emergencia?

Los niños y niñas menores de seis meses de edad, deben alimentarse únicamente al pecho, es decir, lactancia materna exclusiva, sin agua o cualquier otro alimento o bebida.

Si una madre está amamantando en el momento de una emergencia, lo más indicado es que continúe ofreciendo a su hijo o hija su leche materna, como la mejor medida para prevenir infecciones, especialmente si el agua se contamina y el combustible escasea

Las leches artificiales infantiles, otros productos lácteos, biberones y chupos, nunca deben hacer parte de la ayuda alimentaria. Los alimentos infantiles comerciales no tienen cabida en la mitigación de emergencias.

Si el niño o niña es mayor de 6 meses, continúe la lactancia materna, a libre demanda, agregando alimentos complementarios que hacen parte de la ayuda alimentaria. Para hacer más nutritivas las preparaciones se recomienda mezclar cereales y leguminosas como frijol con arroz, o arroz con lentejas.

Los niños, las niñas, las mujeres gestantes y lactantes son prioritarios-as en emergencias, por lo tanto la alimentación debe asegurarse.

Los preparados o mezclas de nutrientes que vienen en tarro no son adecuados para los niños y las niñas como alimentos complementarios, ni para las mujeres gestantes y lactantes. Lo mejor es la comida natural.

