**Recomendaciones para la alimentación del lactante y el niño/niña pequeño cuando se sospecha o confirma COVID-19:**

 *Folleto de prácticas recomendadas*

Abril de 2020

# 

# Recomendaciones para la alimentación del lactante y del niño/niña pequeño cuando se sospecha o confirma COVID-19

*Folleto de prácticas recomendadas*

Abril de 2020



## 

## Agradecimientos:

La elaboración del ***Paquete de recomendaciones de alimentación para el lactante y el niño/niña pequeño******cuando se sospecha o confirma COVID-19***, que incluye las tarjetas didácticas y el folleto de prácticas recomendadas*,* es el resultado de la colaboración entre múltiples organismos durante la conceptualización, el desarrollo, las pruebas de campo y la finalización de estas herramientas genéricas. La labor fue dirigida por UNICEF y USAID Avancina Nutrición, con el apoyo del Grupo Básico de Alimentación del Lactante en Situaciones de Emergencia (IFE, por sus siglas en inglés), representado por Save the Children y Safety Fed Canadá.

Agradecemos enormemente a las oficinas nacionales y regionales de UNICEF y Save the Children que ayudaron a revisar y mejorar las tarjetas didácticas mediante sus aportaciones (aportes) y pruebas de campo, con la participación de profesionales, asesores en materia de alimentación del lactante y del niño/niña pequeño, trabajadores sanitarios y madres de diferentes culturas, países y contextos. También agradecemos la revisión técnica de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que contribuyó a asegurar la coherencia y la armonización de las prácticas recomendadas con las recomendaciones técnicas y científicas más generales.

Por último, nos gustaría reconocer el apoyo financiero proporcionado por USAID, que nos permitió contar con la colaboración de artistas cualificados y profesionales del cambio de comportamiento para la traducción de la última orientación mundial sobre la alimentación del lactante y del niño/niña pequeño en el contexto de COVID-19, publicada por la OMS y UNICEF en marzo de 2020. Estos materiales gráficos de fácil utilización están diseñados para que puedan ser adaptados a los contextos locales y actualizados periódicamente para reflejar pruebas nuevas o emergentes.

Descargo de responsabilidad: Este documento fue producido con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Fue preparado de conformidad con las disposiciones del contrato 7200AA18C00070 otorgado a JSI Resecar & Training Instituto, Inc. El contenido es responsabilidad de JSI y no refleja necesariamente el punto de vista de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos.

## Referencias clave para las prácticas recomendadas:

* OMS. *Preguntas Frecuentes: Lactancia materna y COVID-19 Para trabajadores de la salud* <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/breastfeeding-covid-who-faqs-es-12may2020.pdf?sfvrsn=f1fdf92c_8>
* OMS. *Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected*. Interim Guidance. 13 de marzo de 2020. <https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected>
* OMS. *Home care for patients with COVID-19 presenting with mild symptoms and management of their contacts*. Interim Guidance. 17 de marzo de 2020. <https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts>
* UNICEF, GNC, GTAM. *Infant and Young Child Feeding in the context of Covid 19*. Brief n° 2 v.1, 30 de marzo de 2020. <https://www.nutritioncluster.net/sites/default/files/2020-04/IYCF%20Programming%20in%20the%20context%20of%20COVID-19%20Brief%202_v1%2030%20March%202020_%20corrected%20for%20distribution.pdf>
* OMS. *5 keys to safer food.* <https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_en.pdf?ua=1>
* UNICEF. *Community Infant and Young Child Feeding (C-IYCF) Counselling Package*. <https://www.unicef.org/nutrition/index_58362.html>

Tarjetas didácticas: prácticas recomendadas

[1. Medidas necesarias para evitar la propagación de COVID-19 1](#_Toc40336406)

[2. Precauciones durante la internación y el parto 2](#_Toc40336407)

[3. Precauciones al amamantar, de día y de noche 3](#_Toc40336408)

[4. Lavarse las manos con jabón para evitar la propagación de la COVID-19 4](#_Toc40336409)

[5. Cómo lavarse las manos durante 20 segundos siguiendo estos pasos 5](#_Toc40336410)l

[6. Practicar la seguridad alimentaria y potabilizar el agua 6](#_Toc40336411)

[7. Practicar una alimentación complementaria segura 7](#_Toc40336412)

[8. ¿Cuándo pedir consejo al centro de salud? 8](#_Toc40336413)

[9. ¿Cómo extraer la leche materna a mano y alimentar al bebé con una taza? 9](#_Toc40336414)?

[¿Por qué extraer la leche materna? 9](#_Toc40336415)

[Pasos para extraer la leche materna 9](#_Toc40336416)

[Cómo almacenar la leche materna y alimentar al bebé con ella 10](#_Toc40336417)

[10. Si da fórmula para lactantes mientras se recupera del virus 11](#_Toc40336418)

[Mezclar y administrar la fórmula de manera segura: 11](#_Toc40336419)

[Mezclar la fórmula de manera segura siguiendo estos pasos: 11](#_Toc40336420)

[Cómo alimentar a su bebé con fórmula para lactantes: 11](#_Toc40336421)

# Recomendaciones para la alimentación del lactante y del niño/niña pequeño cuando se sospecha o confirma COVID-19



## 

## Notas para los proveedores de servicios de salud y los asesores:

* Todas las prácticas recomendadas en materia de alimentación del lactante y del niño/niña pequeño siguen siendo las mismas, basadas en las directrices mundiales:
* Iniciar la lactancia materna dentro de la primera hora de vida (apego inmediato piel con piel)
* Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses
* Introducir alimentos complementarios apropiados para la edad, adecuados, seguros y correctamente administrados desde los 6 meses hasta los 2 años de edad
* Continuar amamantando al menos hasta los 2 años de edad o más
* Para obtener información adicional importante sobre la alimentación complementaria, consulte el *folleto de mensajes clave* incluido en el *paquete de asesoramiento de UNICEF sobre la alimentación del lactante y del niño/niña pequeño en la comunidad (Key Messages Booklet - The Community Infant and Young Child Feeding Counselling Package)*   [(https://www.unicef.org/nutrition/files/Key\_Message\_Booklet\_2012\_small.pdf](file:///C:\Users\SONY\Downloads\(https:\www.unicef.org\nutrition\files\Key_Message_Booklet_2012_small.pdf)).
* Los proveedores de servicios de salud deben tranquilizar y apoyar a todas las madres para que empiecen a amamantar a sus hijas e hijos y sigan haciéndolo, incluso si se sospecha o se confirma que tienen COVID-19.
* Hasta la fecha no se ha encontrado el virus activo en la leche humana.  Por esta razón parece poco probable que el COVID-19 se transmita por el amamantamiento o por dar leche materna extraída de una madre sospechosa/confirmada como COVID-19 positiva.
* Algunas madres pueden necesitar apoyo adicional para alimentar a sus hijas e hijos mientras se recuperan de la enfermedad.
* Estos materiales gráficos de fácil utilización están diseñados para que puedan ser adaptados al contexto local y actualizados periódicamente para reflejar pruebas nuevas o emergentes.

# 1. Medidas necesarias para evitar la propagación de COVID-19



* Lávate las manos frecuentemente con agua limpia y jabóndurante 20 segundos. Lavarse las manos con jabón, mata el virus que causa la enfermedad COVID-19.
* Pide a los miembros de la familia que se laven las manos con agua limpia y jabón durante 20 segundos.
* Usa una mascarilla médica, si tienes, o cúbrete la boca y la nariz con un paño grueso (telas simples no protegen) cuando alimentas o cuidas a tu bebé.
* Pide a tus familiares y a otras personas que cuidan de tu bebé que usen una mascarilla médica, si tienen, o que se cubran la boca y la nariz con un paño.
* No te toques la cara, la nariz ni los ojos, y pide a tus familiares y a otras personas que eviten tocarse la cara, la nariz y los ojos.
* Si tú u otras personas tienen que toser o estornudar, cúbranse la boca y la nariz con el codo doblado o utilicen un pañuelo de tela gruesa o papel para evitar que las gotitas salpiquen. Desechen los pañuelos usados y lávense las manos con agua limpia y jabón.
* Limpia las superficies que se tocan con frecuencia con agua y jabón, si tienes COVID-19 o sospechas que la tienes.
* Practica el distanciamiento físico. Mantente al menos a un metro de distancia de otras personas. Se sugieren dos metros.
* Quédate en casa y evita ir al mercado, a lugares concurridos o a cualquier evento público.
* Pide a tus familiares que se queden en casa y eviten ir al mercado, a lugares concurridos o a cualquier evento público.
* Si alguien necesita salir a comprar comida, buscar agua, comprar medicamentos o ir a un centro de salud, debe evitar las multitudes y practicar el distanciamiento físico tanto como sea posible.

# 2. ¿Qué precauciones tomar durante la estancia en la maternidad y el parto?



* Si se sospecha o se confirma que tienes COVID-19, los trabajadores de salud tomarán precauciones adicionales cuando des a luz para ayudar a proteger a tu bebé y a otras personas en el hospital o la clínica de maternidad.
* El trabajador de la salud usará protección adicional y te ayudará a usar una mascarilla médica, si hay, o un paño para cubrirte la boca y la nariz cuando te entreguen a tu bebé para que lo sostengas y lo amamantes.
* Sostener a tu bebé piel con piel inmediatamente después del nacimiento lo abrigará y lo ayudará a respirar bien, le permitirá tomar el pecho con facilidad y los ayudará a ti y a tu bebé a sentirse cerca.
* Comienza a amamantar dentro de la primera hora de vida del bebé, durante el apego piel con piel. La lactancia temprana ayuda al bebé a aprender a mamar mientras el seno aún está blando.
* El calostro, la primera leche, protege a tu bebé de enfermedades e infecciones.
* Permanece junto a tu recién nacido durante todo el tiempo que estés en el hospital o la clínica.
* El trabajador de salud usará protección adicional y te ayudará a usar una mascarilla médica, si hay, o un paño para cubrirte la boca y la nariz, especialmente cuando sostienes y amamantas a tu bebé.
* Amamanta con frecuencia para ayudar a que tu leche “baje” y producirla en cantidad suficiente para tu bebé.
* No le des agua ni ningún otro líquido a tu bebé durante los primeros días después del nacimiento ni en los primeros seis meses. Debes darle solo tu leche: lactancia materna exclusiva.
* Cuando vuelvas a casa del hospital o de la clínica de maternidad, necesitarás descanso y ayuda para cuidar del bebé mientras continúas recuperándote de la COVID-19.

# 3. ¿Qué precauciones tomar al amamantar, de día y de noche?



* Para ayudar a proteger a tu bebé mientras te recuperas de la COVID-19, lávate las manos con agua corriente limpia y jabón durante 20 segundos antes y después del contacto con tu bebé.
* Pide a tus familiares y a otras personas que te ayuden a cuidar del bebé que se laven las manos con agua corriente limpia y jabón durante 20 segundos.
* Usa una mascarilla médica, si tienes, o cúbrete la boca y la nariz con un paño cuando alimentas o cuidas a tu bebé, hasta que te recuperes por completo.
* Si tú u otras personas que están cerca del bebé tienen que toser o estornudar, cúbranse la boca y la nariz con el codo doblado o utilicen un pañuelo de tela o papel para evitar que las gotitas salpiquen. Desechen los pañuelos usados y seguidamente lávense las manos con agua limpia y jabón.
* La lactancia materna ayuda a proteger a tu bebé incluso si estás infectada de COVID-19.
* Todas las prácticas de lactancia recomendadas siguen siendo las mismas.
* Amamanta a demanda, de día y de noche.
* Practica la lactancia materna exclusiva durante 6 meses. La leche materna proporciona al bebé todo el alimento y el agua que necesita durante este período, y también lo protege contra enfermedades o infecciones.
* No le des ningún otro alimento o líquido a tu bebé, ni siquiera agua, durante los primeros 6 meses.
* Incluso en un clima caluroso, la leche materna satisface la sed de tu bebé.
* Darle a tu bebé cualquier otra cosa que no sea leche materna hará que succione menos y reducirá la cantidad de leche materna que produces, y puede hacer que tu bebé se enferme.

# 4. Lavarse las manos con jabón para evitar la propagación de la COVID-19

****

* Lavarte las manos con agua limpia y jabón durante 20 segundos es fundamental para detener la propagación de la COVID-19, y es importante para la salud de tu bebé y de toda tu familia.
* Siempre lávate las manos en estos momentos críticos:
  + - Antes de preparar alimentos y comer
    - Antes de alimentar a un lactante o niño/niña pequeño
    - Después de usar el baño o la letrina
    - Después de limpiar la colita de tu bebé (después de cambiar el pañal de tu bebé)
* También es importante lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de sonarse la nariz, toser o estornudar en un pañuelo, limpiar la casa y el espacio circundante, y después de hacer tareas agrícolas y de manipular ganado u otros animales.

# 5. Lavarse las manos durante 20 segundos siguiendo estos pasos

****

* Dedica siempre al menos 20 segundos a lavar cuidadosamente tus manos y las de tus hijas e hijos. Sigue estos pasos:

1. Mójate las manos con agua limpia.
2. Crea espuma en tus manos frotándolas con el jabón.
3. Frota las palmas entre sí.
4. Entrecruza los dedos y frótalos juntos (por delante y por detrás).
5. Frota cada pulgar.
6. Frota alrededor de tus muñecas y hasta los codos.
7. Limpia debajo de tus uñas.
8. Después de frotar las manos al menos 20 segundos, enjuágalas con agua limpia.
9. Agita tus manos en el aire para que se sequen.

# 6. Practicar la seguridad alimentaria y tratar el agua



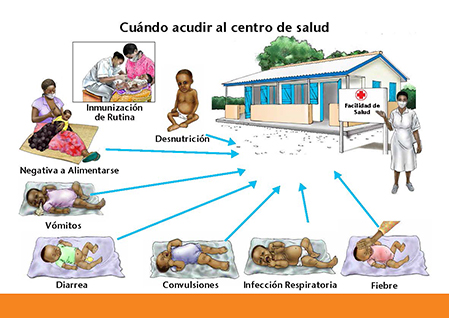
* Mientras te recuperas del virus, anima a otros miembros de la familia a que ayuden a preparar alimentos y agua segura.
* Siempre lávate las manos con agua y jabón antes y después de preparar la comida.
* Usa una mascarilla médica, si tienes, o un paño para cubrirte la boca y la nariz cuando prepares la comida.
* Usa agua potable para beber y cocinar. Si no estás segura de que el agua sea potable, hiérvela por 3 minutos. También puedes utilizar una pequeña cantidad de lejía (cloro), un producto para tratar el agua o un sistema de filtro de agua.
* Si es posible, usa cubiertos separados para las personas que tienen COVID-19 posible o confirmada. Después de usarlos, debes lavarlos con agua limpia y jabón.
* Lava cuidadosamente todos los platos, ollas, tazones y cubiertos con agua y jabón, y guárdalos en un lugar limpio y seguro.
* Lava y enjuaga bien las frutas y verduras crudas con agua potable antes de cocinarlas y comerlas.
* Limpia todas las superficies donde se preparan alimentos, incluidas las mesas y las tablas de cortar, con agua limpia y jabón.
* Mantén la carne, el pescado y las aves de corral crudos separados de otros alimentos antes de cocinarlos, para evitar la propagación de gérmenes.
* Debes cocer bien la carne, el pescado y los huevos.
* Sirve la comida inmediatamente después de la preparación.
* Lava tus manos antes de alimentar a tu bebé con su propio plato y cuchara limpios, y con tazas y utensilios limpios.
* La comida preparada debe darse al niño/niña pequeño dentro de las dos horas siguientes a la cocción. Recalienta bien la comida ya cocida.

# 7. Practicar una alimentación complementaria segura

****

* Si tú u otros miembros de tu familia se están recuperando de COVID-19, es especialmente importante que practiquen una alimentación complementaria segura del bebé, desde los 6 hasta los 24 meses de edad.
* Lávate las manos con agua limpia y jabón durante 20 segundos antes de preparar los alimentos y antes de alimentar a tu bebé.
* Limpia todas las áreas de preparación de alimentos, incluidas las mesas y tablas de cortar, con agua limpia y jabón.
* Si tú o las otras personas tienen COVID-19, usen una mascarilla médica, si disponen de ella, o cúbranse la boca y la nariz con un paño al alimentar al bebé.
* Si tú o las otras personas tosen o estornudan, cúbranse la boca y la nariz con el codo doblado o utilicen un pañuelo de papel para evitar que las gotitas salpiquen. Desechen los pañuelos usados y seguidamente lávense las manos con agua limpia y jabón.
* Alimenta a tu bebé con su propia cuchara y plato bien lavados.
* Todas las prácticas de alimentación complementaria recomendadas siguen siendo las mismas. Sigue las recomendaciones nacionales sobre prácticas de alimentación complementaria en lo que respecta a la frecuencia, la cantidad, la consistencia, la variedad, la higiene y la alimentación interactiva.
* Alimenta a tu bebé con cuidado. Sé paciente y anima activamente a tu bebé a comer, pero no lo fuerces.
* Siempre que sea posible, intenta darle una variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, legumbres y alimentos de origen animal como huevos, carne, aves, vísceras, pescado y derivados de la leche.
* No le des alimentos endulzados o con alto contenido de azúcar, sal y grasa, tales como alimentos fritos, dulces, jugos y bocadillos salados. Estos alimentos no son saludables para tu hijo o hija.
* No le des alimentos que hayan sido masticados previamente.
* Si tu bebé se enferma, necesitará más líquidos y alimentos para recuperarse más rápidamente. Amamántalo con más frecuencia y anímalo a comer alimentos blandos y apetitosos durante la enfermedad.
* Después de la enfermedad, aliméntalo con más frecuencia de lo habitual durante unas dos semanas, para ayudarlo a recuperar fuerzas.

# 8. Cuándo acudir al centro de salud



* Es importante que sigas llevando a tu hijo o hija a la vacunación de rutina, siguiendo el programa nacional de vacunación.
* Continúa con el seguimiento de tu bebé, según las recomendaciones locales. La frecuencia y el lugar de las citas pueden cambiar.
* Si no te sientes bien de salud, pide a un familiar que esté bien que lleve a tu hijo o hija a que le pongan las vacunas y lo pesen y midan, y que haga preguntas sobre su crecimiento, salud y nutrición.
* Llévalo inmediatamente a un centro o puesto de salud si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:
* Síntomas de COVID-19, como fiebre, tos seca y dificultad para respirar
* No quiere tomar pecho
* Rechaza los alimentos y cojea, o está débil
* Vómitos (no puede retener alimentos)
* Diarrea (más de 3 deposiciones líquidas al día durante dos días o más y/o sangre en las heces, ojos hundidos)
* Convulsiones (contracciones rápidas y repetidas del cuerpo, temblores)
* La parte inferior del pecho se hunde cuando el niño inspira, o parece que el estómago se mueve hacia arriba y hacia abajo (infección respiratoria)
* Fiebre
* Desnutrición (delgadez o hinchazón visible del cuerpo)

# 9. Cómo extraer manualmente la leche materna y alimentar al bebé con una taza

****

## ¿Por qué extraer la leche materna?

* Puedes extraer tu propia leche:
* Para ayudar a establecer o mantener la producción de leche, si el profesional de la salud te recomienda separarte de tu bebé hasta que te recuperes.
* Cuando quieras restablecer la producción de leche después de ser separada del bebé.
* Si sabes que vas a estar lejos del bebé y se perderá una comida.

## Pasos para extraer la leche materna:

* Usa una mascarilla médica, si tienes, o un paño para cubrirte la boca y la nariz mientras te preparas y te extraes la leche.
* Lávate las manos con agua limpia y jabón durante 20 segundos.
* La taza o el recipiente que utilices para recoger la leche deben estar lavados con agua y jabón.
* Ponte en posición cómoda.
* A veces es útil hacer masaje en el pecho y darle golpes muy suaves con la palma de la mano o usar un paño caliente para ayudar a estimular el flujo de leche.
* Pon tu pulgar en el seno por encima de la zona oscura alrededor del pezón (areola) y los otros dedos en la parte inferior del seno, detrás de la areola.
* Con el pulgar y los dos primeros dedos, presiona un poco hacia el pecho y luego presiona suavemente hacia la zona oscura (areola).
* Probablemente la leche empiece a fluir en gotas, o a veces en chorros finos. Recoge la leche en el recipiente limpio.
* Evita frotarte la piel, lo que puede causarte moretones, o apretar el pezón, lo que detiene el flujo de leche.
* Rota el pulgar y los dedos y presiona y suelta el seno alrededor de la areola.
* Ordeña un seno durante al menos 3 a 5 minutos hasta que el flujo disminuya, luego ordeña el otro seno, y luego repite uno y otro lado de nuevo (20 a 30 minutos en total).

## Cómo almacenar la leche materna y dársela al bebé:

* Limpia la taza o el recipiente con agua y jabón antes de guardarlo.
* Guarda la leche materna en un recipiente limpio y con tapa.
* La leche materna puede almacenarse durante unas 8 horas a temperatura ambiente (a la sombra) y hasta 24 horas en el refrigerador.
* Usa una mascarilla médica, si tienes, o un paño para cubrirte la boca y la nariz cuando alimentes al bebé si tienes algún síntoma de estar infectada por COVID-19 o si has estado expuesta a alguien con COVID-19.
* Del recipiente limpio y con tapa, vierte en una taza la cantidad de leche materna que el bebé tomará. Pide al trabajador de la salud que te muestre cómo hacerlo.
* Dale al bebé la leche materna extraída en la taza o vaso. Descansa el borde de la taza sobre las esquinas del labio superior del bebé y permite que tome pequeñas cantidades de leche, lamiéndola con su lengua. No viertas toda la leche en la boca del bebé. Dásela poco a poco, pero no retires la taza de su boca.
* Los biberones no son seguros porque son difíciles de lavar y pueden transmitir gérmenes al bebé.

**Nota:** Alimentar a un bebé menor de 6 meses con cualquier otro alimento o líquido, como agua o leche de origen animal, aumenta las posibilidades de que el bebé se enferme.

# 10. Si le das fórmula para lactantes mientras te recuperas del virus

****

## Cómo hacer la mezcla y dársela al bebé. Se puede recomendar la administración de fórmula para lactantes como último recurso mientras la madre se recupera de COVID-19, y hasta que se pueda establecer o restablecer la lactancia materna.

* Si le das fórmula para lactantes mientras te recuperas del virus, es muy importante que la mezcles y administres de forma segura.

## Mezclar la fórmula de manera segura siguiendo estos pasos:

* Usa una mascarilla médica, si tienes, o un paño para cubrirte la boca y la nariz cuando prepares la fórmula.
* Lávate las manos con agua limpia y jabón durante 20 segundos antes de empezar a preparar la fórmula.
* Limpia todas las superficies y hierve el equipo para desinfectarlo.
* Lee con mucho cuidado y sigue las instrucciones que están impresas en la lata. Pide más explicaciones si no entiendes.
* Prepara solo la cantidad de alimento que el bebé necesite en una hora.
* Mide cuidadosamente la cantidad de agua limpia hervida o tratada para mezclarla con la fórmula en polvo.
* Mide cuidadosamente la cantidad de fórmula en polvo necesaria.
* Mezcla la fórmula en polvo y el agua hasta que todo el polvo se haya disuelto completamente.

## Cómo alimentar a tu bebé con fórmula para lactantes:

* Usa una mascarilla médica, si tienes, o un paño para cubrirte la boca y la nariz al darle la fórmula a tu bebé.
* Lávate las manos con agua limpia y jabón durante 20 segundos antes de empezar a darle la fórmula.
* Dale la fórmula a tu bebé en una taza o vaso que hayan sido lavados y hervidos.
* Descansa el borde de la taza sobre las esquinas del labio superior del bebé y permite que tome pequeñas cantidades de leche, lamiéndola con su lengua. No viertas toda la leche en la boca del bebé. Dásela poco a poco, pero no retires la taza de su boca.
* Los biberones no son seguros porque son difíciles de lavar y pueden transmitir gérmenes al bebé.

**Nota:** Alimentar a un bebé menor de 6 meses con cualquier otro alimento o líquido, como agua o leche de origen animal, aumenta las posibilidades de que el bebé se enferme.