

COVID-19: Guía para la alimentación de los bebés

El COVID-19 continúa siendo un riesgo significativo en la ciudad de Nueva York (NYC) y en todo EE. UU. Esta guía informativa y de salud está destinada a padres en etapa de posparto que estén amamantando y a las personas que los asisten y que participan en la alimentación del bebé durante la emergencia de salud pública por la pandemia de COVID-19. Incluye prácticas que asisten la alimentación óptima del bebé, guías sobre establecer y mantener un suministro saludable de leche y ayuda sobre técnicas y recursos comunitarios.

Las personas embarazadas o en periodo de lactancia pueden elegir vacunarse. Si está embarazada, amamantando o dando el pecho, podría ser útil hablar de la vacunación con su proveedor de atención de salud. Sin embargo, no necesita autorización de un proveedor para vacunarse. Las personas embarazadas están dentro de los grupos elegibles para vacunarse como parte de la distribución de vacunas organizada en fases del estado de Nueva York. Para ver la lista de todos los grupos elegibles, visite nyc.gov/covidvaccinedistribution. Para encontrar un centro de vacunación y programar una cita, visite vaccinefinder.nyc.gov. En caso de necesitar asistencia para pedir una cita en un centro de vacunación operado por la ciudad, llame al 877-829-4692. Para obtener más información sobre las vacunas contra el COVID-19, visite nyc.gov/covidvaccine.

¿Las personas embarazadas corren un riesgo mayor de presentar una forma grave de COVID-19?

Sí. En función de lo que sabemos ahora, las personas embarazadas corren un riesgo mayor de presentar una forma grave de COVID-19 que quienes no están embarazadas. Las personas embarazadas que tienen COVID-19 también pueden correr un mayor riesgo de tener nacimientos prematuros y otros desenlaces negativos del embarazo. Se han informado unos pocos casos de bebés que podrían haberse infectado con COVID-19 antes del nacimiento, pero son [raros](#).

Para obtener más información sobre las personas que corren un mayor riesgo de presentar una forma grave de COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus y haga clic en "Prevention and Groups at Higher Risk" (Prevención y grupos de mayor riesgo) en el lado izquierdo de la página.

El artículo COVID-19: [Guías para personas embarazadas, que amamantan o cuidan a recién nacidos](#) del Departamento de Salud y Salud Mental de NYC (Departamento de Salud de NYC) incluye respuestas a las siguientes preguntas.

- ¿Qué pueden hacer las personas embarazadas para prevenir el contagio del COVID-19?
- ¿Debo modificar mis citas de atención prenatal? ¿Qué sucede con las ecografías?
- ¿Qué debo hacer si tengo síntomas de COVID-19 u otros problemas durante mi embarazo?
- ¿Debo cambiar la planificación sobre el nacimiento o la ubicación donde se realizará el parto?
- ¿Las personas con COVID-19 pueden amamantar o dar el pecho?

- ¿Las personas con COVID-19 pueden practicar la cohabitación con su bebé?
- ¿A qué signos de alarma debo prestar atención después del nacimiento?
- Información para personas que han dado a luz recientemente ("el cuarto trimestre")
- Otros recursos para padres nuevos

Seguridad alimentaria en emergencias

[Amamantar o dar el pecho es una parte crítica de la respuesta ante catástrofes](#). De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), "la lactancia continúa siendo la mejor opción para alimentar a los bebés en una catástrofe natural". Los bebés y los niños corren un riesgo mayor durante las emergencias cuando la leche de fórmula y los suministros alimentarios son limitados, como sucede en la emergencia de salud pública causada por la pandemia de COVID-19. Además, algunas familias se encuentran en condiciones de higiene deficiente o sin acceso a agua potable debido a la orden de quedarse en casa. Estos factores pueden aumentar el riesgo de presentar diarrea u otras enfermedades. Es importante que los padres y madres que puedan proporcionar leche humana a su bebé cuenten con la asistencia y la protección para hacerlo.

¿Por qué es importante la lactancia?

La leche humana brinda la mejor nutrición, creada especialmente para su bebé. Contiene prácticamente todas las proteínas, azúcares, grasas, vitaminas y minerales que los bebés necesitan para crecer sanos y fuertes. Se digiere fácilmente y se adapta a las necesidades nutricionales de su bebé a medida que se alimenta. También sienta las bases para el sistema inmunitario del bebé, ya que le proporciona factores inmunitarios, enzimas y glóbulos blancos. La leche humana también contiene anticuerpos que ayudan a proteger a su bebé de infecciones, incluidas las infecciones respiratorias y las infecciones que causan diarrea, que son frecuentes en los bebés en situaciones de emergencias.

¿Las personas con COVID-19 pueden amamantar o dar el pecho?

Sí. Las personas con COVID-19 o las personas que están siendo evaluadas para detectar COVID-19 pueden amamantar o dar el pecho siempre que tomen precauciones para evitar contagiar a su bebé con el virus.

Si bien la evidencia es escasa en este momento, parece ser poco probable que el COVID-19 pueda transmitirse a un bebé al amamantar o dar el pecho. Debido a los muchos beneficios que tienen amamantar y dar el pecho, incluidos los anticuerpos de los padres biológicos (que protegen al bebé de las infecciones), se recomienda que los padres y madres que quieran darle a su bebé leche humana, lo hagan cumpliendo con ciertas medidas de precaución, que incluyen lavarse bien las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos inmediatamente antes de amamantar o dar el pecho, y usar cobertura facial al hacerlo. Otra opción es extraerse leche manualmente o con un sacaleches. Si se usa un sacaleches, se deben lavar bien todas las partes del sacaleches con agua y jabón entre un uso y el siguiente. Considere la posibilidad de que una persona que no tenga COVID-19 alimente al bebé con la leche de sus padres en un biberón.

¿Cómo puedo producir la leche suficiente para mi bebé?

Alimentar al bebé apenas nace y con frecuencia en las semanas siguientes como respuesta a las señales de hambre (alimentación a demanda) ayudará a que su cuerpo aprenda a producir la leche suficiente para la nutrición del bebé. El contacto piel a piel y la cohabitación son prácticas que pueden hacerse en el hospital y que ayudan y son buenas para el bebé, incluso si no lo alimenta con leche humana.

El contacto piel a piel implica colocar al bebé desnudo sobre su pecho, de manera que las pieles estén en contacto, inmediatamente después del nacimiento y mantenerlo allí hasta que se alimente, o al menos por 60 a 90 minutos. La cohabitación implica tener a su bebé en su habitación, aun cuando deba mantener la distancia de 6 pies. Esto ayuda a que aprendan uno sobre el otro y le dará muchas oportunidades de alimentarlo cuando muestre señales de hambre.

¿Las personas con COVID-19 pueden practicar la cohabitación con su bebé?

"Cohabitación" significa que su bebé permanece en la misma habitación que usted. Algunos proveedores de atención de salud recomiendan separar al bebé de su padre o madre si tiene COVID-19 mientras está en el hospital o se está realizando un análisis para detectar COVID-19. El objetivo es reducir el riesgo de que el recién nacido se infecte con COVID-19, y esto debe analizarse para cada caso de forma individual. Los CDC recomiendan que el proveedor de atención de salud y el padre o la madre tomen la decisión juntos. La separación puede durar hasta que el padre o la madre ya no estén infectados o más si la situación clínica se modifica. La separación puede implicar mantener una distancia de más de 6 pies entre el bebé y el padre o la madre en la misma habitación del hospital, o una separación física verdadera con otro adulto sano que asista el cuidado del bebé.

Los hospitales y los centros de maternidad también pueden limitar la cantidad de visitantes para mantener su seguridad y la de su equipo de apoyo. Su equipo de apoyo puede incluir su pareja, su doula, amigos u otros familiares que usted haya planificado que estén presentes para el parto y el nacimiento. Asegúrese de que su equipo de apoyo siga las instrucciones del hospital. Para obtener información sobre sus derechos durante el nacimiento, visite [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) y busque "**respectful care at birth**" (atención respetuosa durante el nacimiento).

¿Cuáles son algunas maneras de promover un suministro de leche materna saludable?

Ya sea si está practicando la cohabitación con su bebé o la separación por motivos de seguridad, es importante extraerse leche regularmente para establecer y mantener su suministro de leche. Recuerde que es necesario mover la leche para generar más leche. Si no se extrae la leche, su cuerpo dejará de producirla en grandes cantidades. El personal del hospital puede brindarle ayuda. Indíqueles que quiere alimentar a su bebé con su leche y pídale que le brinden ayuda para conocer y realizar las siguientes prácticas.

- Comienzo temprano y buen comienzo
 - [Lactancia en la primera hora: está en sus manos](#)
 - [Buscando el pecho y la primera alimentación](#)
 - [Cómo prender a su bebé al pecho](#)

- [Cómo generar un mejor agarre del bebé al pecho](#)
- [Cómo garantizar un buen suministro de leche](#)
- Conozca más sobre [El comportamiento normal de un recién nacido](#), [Señales de alimentación](#) y [Alimentación a demanda](#)
- Extracción de leche
 - [Extracción manual \(Stanford\)](#) y [Extracción manual \(Global Health Media\)](#)
 - [Uso del sacaleches eléctrico y extracción manual](#)
 - [Extracción con sacaleches eléctrico](#)
 - [Higiene del sacaleches](#)
- Almacenamiento seguro y alimentación con leche extraída
 - [Manipulación segura de la leche](#)
 - [Métodos alternativos de alimentación](#)
 - Alimentación con biberón guiada/controlada por el bebé
 - [Alimentación con biberón controlada](#)
 - [Alimentación con biberón](#)
 - [Alimentación con biberón guiada por el bebé](#)
- [Prácticas para promover el apego y el desarrollo del vínculo](#)
- [Promover el suministro de leche y evitar complementar con leche de fórmula](#)
- [Apoyo para dar el pecho/lactar para personas de la comunidad LGBTQIA+](#)
- Transición para amamantar o dar el pecho en forma directa después de alimentar con [suplementos/sacaleches](#)

¿Qué métodos alternativos de alimentación están disponibles si decido no amamantar ni dar el pecho, o no puedo producir la cantidad suficiente de leche para mi bebé?

La alternativa preferida es recurrir a un donante de leche humana. Comuníquese con [The New York Milk Bank](#) (Banco de leche de Nueva York) llamando al 212-956-6455 o ingresando a [nymilkbank.org](#) para recibir más asistencia.

Si no hay un donante de leche humana disponible, la leche de fórmula para bebés es la siguiente alternativa preferida. Si bien la leche de fórmula es un recurso importante para familias que no pueden o que deciden no amamantar o dar el pecho, en situaciones de emergencia puede haber escasez de este producto, y también puede resultar difícil asegurar el suministro de leche de fórmula durante las órdenes de quedarse en casa. Debido a una mayor demanda, interrupciones o demoras en la fabricación y el cierre de empresas y tiendas que venden leche de fórmula, es posible que las familias se encuentren en una situación complicada. Además, la alimentación con leche de fórmula puede aumentar la carga en la economía de familias que atraviesan pérdida de empleo o cambios en sus ingresos. Por otra parte, la preparación, la esterilización y el almacenamiento adecuados de la leche de fórmula requieren agua potable, combustible y electricidad. (Para obtener más información sobre la preparación de la leche de fórmula consulte [Preparación segura de la leche de fórmula](#) y los recursos de alimentación con biberón guiada/controlada por el bebé que se mencionan anteriormente). Es posible que las familias no puedan proporcionar la leche de fórmula en un entorno seguro y limpio o comprar la cantidad suficiente para alimentar a sus bebés, y que estén "estirando" o diluyendo la leche de fórmula,

lo cual **no** se recomienda. Si necesita leche de fórmula y no puede obtenerla o comprarla, comuníquese con la [oficina local del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños \(WIC, por sus siglas en inglés\)](#) para obtener más asistencia.

¿Qué tipos de asistencia alimentaria están disponibles para garantizar que mi familia y yo nos mantengamos saludables y alimentados?

Es importante que usted y su familia se mantengan saludables y alimentados, en particular quien amamanta o da el pecho. Si usted o su familia están atravesando una situación difícil en cuanto a la seguridad alimentaria debido a problemas de acceso o costos, llame al **311** y diga "Get food" (Obtener alimentos); envíe un mensaje de texto con las palabras "NYC FOOD" o "NYC COMIDA" al 877-877 para encontrar un centro de distribución gratuita de alimentos cerca de usted; o visite nyc.gov/getfood para encontrar un banco de alimentos o determinar su elegibilidad para recibir alimentos gratuitos en su domicilio.

¿Cuáles son algunos recursos de asistencia posparto?

Los siguientes recursos pueden brindarle asistencia a usted y a su bebé después del nacimiento.

- Llame al **311** y solicite "**newborn care**" (asistencia para recién nacidos).
- Asistencia posparto brindada por doulas
 - [Ancient Song Doula Services](#) (Servicios de doulas Ancient Song)
 - [By My Side Birth Support Program](#) (Programa de asistencia para el nacimiento By My Side) (en "Doula Services" [Servicios de doula], para clientes que se inscriben antes del nacimiento)
 - [Brooklyn Perinatal Network](#) (Red perinatal de Brooklyn)
 - [Caribbean Women's Health Association](#) (Asociación de Salud de Mujeres del Caribe) (Brooklyn, Queens, Manhattan)
 - [Community Health Center of Richmond](#) (Centro de Salud Comunitario en Richmond) (Staten Island)
 - [Carriage House Birth](#)
 - [The Doula Project](#) (El proyecto doula)
 - [Baby Caravan](#)
 - [NYC Doula Collective](#) (Colectivo de doulas de NYC)
 - [Bird Song Brooklyn](#)
 - [Boober](#)
- Video [El cuidado del recién nacido](#) de Mt. Sinai (disponible en inglés y español)
- Apoyo para la lactancia
 - [La Leche League](#) (Liga La Leche)
 - [Chocolate Milk Cafe](#)
 - Encuentros virtuales de Baby Café del Departamento de Salud de NYC
 - Morrisania: eventbrite.com/e/63303442300
 - Harlem: eventbrite.com/e/63302824452
 - Brownsville: eventbrite.com/e/63301605807
 - [New York Lactation Consultant Association](#) (Asociación de Asesores en Lactancia de Nueva York)
 - [Línea de ayuda nacional para la lactancia y la salud de la mujer](#)

Para obtener más información sobre el COVID-19, visite nyc.gov/health/coronavirus o envíe un mensaje de texto con la palabra "COVIDESP" al 692-692 para recibir actualizaciones en tiempo real. Pueden aplicarse cargos de mensajería y datos.

El Departamento de Salud de NYC puede modificar las recomendaciones a medida que la situación evoluciona.

3.13.21