



Guías para la comunidad

Nº 8 - El virus de la influenza H1N1 y la lactancia materna: Lo que los padres deben saber

Mayo 9 de 2009

Este documento es una guía provisional y se actualizará según sea necesario.



¿Qué es la influenza A (H1N1)?

Es una enfermedad respiratoria producida por un nuevo virus de influenza que puede diseminarse entre las personas. Como es un virus nuevo y no se tienen defensas específicas contra él, se transmite muy fácil entre las personas. Entonces es de esperar que un número grande de personas contraiga el virus.



¿Cómo puedo proteger a mi bebé?

- Evite el contacto cercano con las personas que estén enfermas.
- Si está enferma, permanezca en casa.
- Cuando tosa o estornude cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo desechable, que luego tira a la caneca, o con el brazo o la manga. No use las manos para cubrirse la boca, así no infectará luego los objetos y personas que toque.
- Lávese las manos con frecuencia, especialmente después de toser o estornudar. Hágalo con agua corriente y jabón, restregando muy bien cada parte (dorso, palma, dedos, comisuras entre los dedos, las uñas e incluso la muñeca) por lo menos durante 15 segundos.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. Los gérmenes suelen propagarse cuando una persona toca algo que está contaminado con gérmenes y después toca sus ojos, nariz o boca.
- Practique otros hábitos saludables como dormir bien, hacer ejercicio físico, tomar mucho líquidos y mantener una alimentación adecuada, rica en frutas y verduras.
- No tosa o estornude en la cara del bebé mientras le está dando de comer, o cuando usted lo esté alzando. Si usted está enferma use un tapabocas o mascarilla según le recomiende su médico.

¿Lactar a mi bebé lo protege de este nuevo virus de influenza?

La leche materna protege al bebé de muchas formas, pero dado que este es un virus nuevo no se conoce qué tanto lo protege específicamente la leche materna. Sin embargo las madres pasan anticuerpos protectores a sus bebés a través de la leche materna. Los anticuerpos son unas defensas que le ayudan al bebé a defenderse de las infecciones.

¿Debo suspender la lactancia si entro en contacto con el nuevo virus de la influenza?

No, porque los anticuerpos que tienen las madres (que han creado a lo largo de su vida para defenderse de las infecciones) se los pasan a los bebés por medio de la leche materna, y así ellos también se pueden proteger contra estas infecciones. Esto es muy importante en los bebés ya que su sistema inmune hasta ahora está desarrollándose. La leche materna entonces los ayuda también a desarrollar su propio sistema para defenderse de las infecciones.

¿Es correcto seguir lactando a mi bebé si estoy enferma?

Sí, es muy importante seguir lactando al bebé.

- No suspenda la lactancia. Los bebés menores de 6 meses sólo deben tomar leche materna. Si usted está muy enferma para lactar, extráigase la leche y pídale a alguien se la dé al bebé por usted. Recuerde la leche materna protege a los niños de las infecciones.
- Recuerde las indicaciones iniciales: cúbrase nariz y boca al toser, lávese las manos frecuentemente y considere el uso de mascarilla o tapabocas.

¿Si mi bebé está enfermo, lo debo seguir lactando?

Sí. Debe continuar lactando al bebé si está enfermo.

- Recuerde que con lactancia le está dando la probabilidad de defenderse de las enfermedades. Los bebés enfermos necesitan más líquidos que cuando están sanos y los líquidos que provienen de la leche materna son mejores que cualquier otro; mejor que las sales de rehidratación, el agua o los jugos, porque contiene anticuerpos que los protegen contra las infecciones.
- Si su bebé está muy enfermo para evacuar el seno, sírvale la leche en un pocillo y dele la leche con una cucharita.
- Coloque la barbilla del niño en su hombro para que no tosa en su cara.



¿En caso de requerir medicación para tratar la infección con el virus de la influenza H1N1, puedo seguir lactando?

Sí, pero por favor contacte a su médico para más indicaciones.

Disponible en <http://www.cdc.gov/h1n1flu/breastfeeding.htm> Traducción libre: Martha Velandia G

Para más información llame al 1-800-111 758, o visite <http://www.minproteccionsocial.gov.co>