

# Hoja de información sobre escasez de fórmula infantil

Del Equipo de Resiliencia, Compromiso y Empoderamiento de la Lactancia Materna (Breastfeeding Resiliency, Engagement, and Empowerment, BFREE por sus siglas en inglés)



La escasez de leche de fórmula ha dificultado su obtención por parte de los padres que la necesitan. Hemos reunido información y recursos para ayudar a las familias afectadas a superar este desafío.

## Si está embarazada, infórmese sobre los beneficios de la lactancia materna

Visite el [sitio web de la Oficina de Salud de las Mujeres](#) (Office of Women's Health) para obtener más información sobre cómo la lactancia materna puede mejorar su salud y la de su bebé.

## Si ha dado a luz recientemente, puede tomar medidas para aumentar su producción de leche materna

Consulte nuestra amplia lista de recursos para obtener más información sobre cómo ponerse en contacto con una consultora de lactancia que le pueda ayudar a aumentar su producción.

## Utilice la mayor cantidad posible de su propia leche materna para reducir la necesidad de leche de fórmula

Si está amamantando, mantenga la producción mediante el amamantamiento frecuente y/o la extracción de leche. Si ha dejado de amamantar recientemente, puede [recuperar la producción de leche materna](#). Incluso una pequeña cantidad de leche materna puede reducir la cantidad de leche de fórmula que necesita su bebé.

**Consejo:** Siga al [equipo BFREE en Facebook](#) para obtener información sobre nuestros grupos virtuales gratuitos de apoyo a la lactancia materna, que mantienen reuniones por Zoom en inglés y español.

## Revise la fecha de vencimiento

Todas las leches de fórmula aprobadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA, por sus siglas en inglés) tienen una fecha de vencimiento (que figura junto a la leyenda "use by"). Después de esa fecha, disminuye la cantidad de nutrientes de la leche de fórmula. No alimente a su bebé con leche de fórmula vencida, porque podría no proporcionarle todos los nutrientes que necesita.

**Consejo:** Asegúrese de revisar el número de lote de la leche de fórmula para ver si ha sido retirado del mercado.

## No diluya el producto ni haga su propia leche de fórmula

No es seguro diluir la leche de fórmula o hacer su propia leche de fórmula en casa. Esto puede provocar graves desequilibrios nutricionales y convulsiones. Siempre prepare la leche de fórmula según las indicaciones del fabricante. No le dé a su bebé leche de fórmula para niños pequeños u otros líquidos como jugos o leches alternativas de origen vegetal, y en cuanto al agua, solo debe darle pequeñas cantidades después de los 6 meses de edad.

**Consejo:** Si su bebé tiene al menos 6 meses y toma leche de fórmula regular, la [Academia Estadounidense de Pediatría](#) (American Academy of Pediatrics) afirma que puede usar leche de vaca entera solo por un corto periodo de tiempo con aprobación del pediatra. Consulte a su pediatra antes de darle leche de vaca (junto con un suplemento de hierro) en lugar de leche de fórmula.

## Consulte a los grupos comunitarios y de padres locales y en línea acerca de la leche de fórmula

Hay organizaciones comunitarias que ofrecen oportunidades para que las familias se contacten entre sí, consigan leche de fórmula, hagan donaciones, accedan a información y recursos adicionales, y mucho más. Por favor, siga siempre las indicaciones de su proveedor al evaluar sus opciones. La División de Protección al Consumidor del Estado de Nueva York (NYS Division of Consumer Protection) ha emitido una [alerta](#) recordándoles a los padres que tengan cuidado de las estafas en línea y que hay vendedores de dudosa reputación que pueden intentar aprovecharse de la situación. Contáctese con una [consultora de lactancia](#) para solicitar ayuda.

**Grupos de Facebook:** Formula Fairies, Support for Parents on Long Island During the Formula Shortage y Suffolk County Formula Connection.

**Centros comunitarios:** Angels of Long Island y Branches Long Island.

## Consulte a su proveedor antes de cambiar de leche de fórmula

Un cambio temporal a cualquier otra leche de fórmula que esté disponible, incluidas las marcas de las tiendas, puede ser seguro. Si su bebé toma una leche de fórmula muy hidrolizada o a base de aminoácidos, consulte a su pediatra para saber cuáles son las alternativas recomendadas.

**Consejo:** Pregúntele al médico de su bebé si tiene en el consultorio muestras de leche de fórmula que pueda proporcionarle.

## Considere la posibilidad de comprar leche materna para complementar la alimentación

Puede adquirir leche materna humana de forma segura en el [Banco de Leche de Nueva York](#) (New York Milk Bank). La leche materna de un banco es cuidadosamente examinada y pasteurizada para garantizar la seguridad del bebé.

## Recursos adicionales

### Alquiler de extractores de leche

La mayoría de los seguros de salud están obligados a proporcionarles extractores de leche a las mujeres lactantes. Llame al número que figura en el reverso de su tarjeta del seguro y pregunte cómo conseguir un extractor de leche. Si no le proporcionan un extractor, deberá llamar a la línea de quejas correspondiente:

- Cuidados Administrados de Medicaid/NYS: 1-800-206-8125
- Otros seguros: 1-800-428-9071

Los hospitales y otros proveedores de atención médica, incluso muchos de los mencionados anteriormente, tienen acceso a extractores de leche de alquiler. Pídales información a cualquiera de ellos o visite los siguientes sitios web:

- [Extractores de leche Medela](#)
  - Elija su seguro de salud (por ej., “NYS Medicaid”) y “New York” para ver las opciones
- [Extractores de leche Medela](#)
- [Better Living Now](#)
- [Hampton Homecare](#)

### Cómo encontrar una consultora de lactancia y apoyo a la lactancia

- [Apoyo a la lactancia de Allied](#)
- [Asociación de Doulas de Long Island](#)
- [Nurse Family Partnership](#)
- [Asociación de Consultoras de Lactancia de Estados Unidos](#)
- [Asociación Internacional de Consultoras de Lactancia](#)
- [Baby Café Estados Unidos](#)
- [Asociación de Consultoras de Lactancia de Nueva York-Long Island](#)
- [La Liga de la Leche](#)
- Equipo de Resiliencia, Compromiso y Empoderamiento de la Lactancia Materna (BFREE) en coalición con Baby Café
  - Visite <http://bit.ly/bfreezoombabycafe> (ID de la reunión: 923 0683 0122; contraseña: 1) para:
    - Clases de apoyo a la lactancia, en inglés los martes de 7 a 8 p.m. y los jueves de 12 del mediodía a 1 p.m.; en español los jueves de 6 a 7 p.m.
    - Clase prenatal “Caring for Two” (Cuidar a dos) el primer jueves de cada mes, de 12 del mediodía a 1:30 p.m.

