



Lactancia materna ante la pandemia de Coronavirus COVID-19. Información para familias con niños y niñas pequeños (versión 2)

IHAN España, 28 de marzo de 2020

Los coronavirus

Los coronavirus son virus cuya forma al microscopio recuerda a la corona solar. Causan enfermedades en diversos animales y en los humanos. La mayoría de los coronavirus humanos causan infecciones respiratorias leves (catarros) en los meses fríos y afectan a personas de todas las edades. Se contagian por vía respiratoria. Algunas personas ni siquiera tienen síntomas, pero otras (adultos y niños) con defensas bajas o enfermedades crónicas pueden tener complicaciones. En la infancia, el riesgo de tener complicaciones como bronquiolitis o neumonías disminuye mucho en los lactantes amamantados en exclusiva.

Algunos coronavirus, sin embargo, pueden causar infecciones de graves consecuencias. Esto pasó en 2003 con el coronavirus SARS-CoV que afectó 27 países y en 2012 con el coronavirus MERS. Esto ha pasado con el SARS-CoV-2. Estos coronavirus solo afectaban a algunos animales hasta que tras sufrir una mutación son capaces de enfermar humanos. Esto se llama transmisión zoonótica y causan enfermedades nuevas de mayor gravedad y capacidad infectante frente a las que al principio no hay defensas. El virus causante de la pandemia actual se llama SARS-CoV-2 (antes SARS-CoV-19) por ser similar al SARS-CoV y la nueva enfermedad se llama COVID-19.

La enfermedad COVID-19 está causada por el virus SARS-CoV-2 un coronavirus nuevo, emparentado con los virus SARS y MERS.

Los lactantes amamantados tienen un riesgo mucho menor de tener complicaciones por los virus respiratorios conocidos.

¿Qué sabemos hasta ahora de la enfermedad COVID-19?

Es una enfermedad nueva de la que se está publicando conocimientos con rapidez. En la actualidad sabemos que:

- Es una enfermedad muy contagiosa, parece extenderse de persona a persona. En el momento de publicación de este documento, unos 3 meses después de los primeros casos, hay más de 65.000 infectados y cerca de 5000 muertos en España, con casos confirmados en 150 países.

- Cada persona infectada puede infectar entre 2 y 3 personas.
- La mayoría de las personas la pasan de forma asintomática o con pocos síntomas.
- Es una enfermedad que puede tener consecuencias muy graves en personas de riesgo.

¿Cuáles son los síntomas de esta nueva enfermedad?

Cuando una persona se infecta por coronavirus los primeros días no tiene síntomas (aunque ya puede contagiar). Después durante una semana aproximadamente, la mayoría tendrán tos seca, fiebre y dolores musculares. Menos personas tienen dolor de garganta, dolor de cabeza, sensación de mareo, vómitos o diarrea y pérdida de olfato o de gusto. En la mayoría de las personas sanas esta es una enfermedad leve que cura en pocos días, como una gripe.

Si la enfermedad se agrava puede que la fiebre sea muy alta y dure muchos días, se sienta un gran malestar, somnolencia, mareo y dificultad para respirar. Estas personas pueden tener neumonías y enfermedad muy grave y necesitarán ingreso en el hospital. Las personas con mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave son aquellas con enfermedades previas de corazón o tensión alta, respiratorias, diabetes y las mayores de 60 años.

¿cómo afecta esta enfermedad en la edad infantil?

El coronavirus afecta a todas las edades, pero en general la enfermedad les afecta de forma leve y son muy pocos los casos descritos de afectación grave. Los síntomas más frecuentes son fiebre y tos y algunos tuvieron dolor de garganta, diarrea o vómitos. **Como en otros grupos de edad tienen mayor riesgo de enfermedad grave si hay bajas defensas por ejemplo los lactantes no amamantados y niños o niñas en tratamiento con corticoides o inmunodepresores (cáncer, enfermedades autoinmunes), enfermedades cardíacas o respiratorias.**

En España los datos de vigilancia epidemiológica muestran que 3 de cada 1000 menores de 2 años y 4 de cada 1000 menores de 4 años se han infectado. No se han declarado muertes y solo 1 caso de ingreso en UCI entre los menores de 2 años.

Se calcula que la tasa de contagio infantil es similar a la tasa de contagio entre los adultos jóvenes, pero la levedad de los síntomas hace que no se conozcan las cifras reales de infección al no hacerse test.

Enfermedad COVID-19 en la infancia

Los niños también se contagian y pueden contagiar la enfermedad.

Los síntomas más frecuentes son tos seca, fiebre y dificultad respiratoria

La mayoría de los niños sufre una forma leve de la enfermedad.

Solo 1 de cada 1000 menores de 2 años es ingresado por COVID-19

No se han declarado hasta la actualidad muertes infantiles.

¿Cómo se extiende la enfermedad COVID-19?

No parece transmitirse durante el embarazo ni el parto

No hay pruebas de que las madres transmitan el virus a sus hijos durante el embarazo ni el parto. Tampoco que las mujeres embarazadas tengan mayor riesgo de padecer la enfermedad.

La inducción del parto o la cesárea no disminuye las posibilidades de contagio.

No parece transmitirse por la leche materna

No se ha detectado el nuevo virus en leche materna y no se ha observado ningún contagio madre-hijo. Las características del virus, similares a las de otros virus respiratorios (como el de la gripe) indican que es muy improbable que el virus se transmita a través de la leche.

Se transmite por vía respiratoria

Aunque todavía no se conocen todos los aspectos de esta enfermedad, los estudios actuales muestran que la principal vía de contagio es a través de gotas respiratorias mayores de 5 micras, gotas gruesas que no parecen transmitirse a distancias superiores a dos metros.

El SARS-CoV-19 se transmite por contacto con objetos contaminados

Las gotas que pueden quedar en las manos después de toser, tocarse el pañuelo o la mascarilla también son contagiosas. Las gotas que caen al suelo o a otras superficies (pomo de las puertas, barras de autobuses o trenes, asientos...) siguen siendo infecciosas un tiempo. Cuando una persona sana toca las manos o las superficies contaminadas, el virus pasa a sus manos y si se toca la cara puede contaminarse. Por eso es tan importante la higiene de manos. Y por eso los niños se contagian y nos contagian más fácilmente todas las enfermedades respiratorias.

¿Pueden crearse defensas contra el virus?

Si. **Algunos estudios muestran que los enfermos tienen inmunoglobulinas IgA e IgM desde el 5º día** de la enfermedad e IgG a partir del día 14.

El virus SARS-CoV-19 no se ha aislado en leche y es improbable que se transmita por la leche materna.

Las madres no transmiten el virus durante el embarazo ni el parto

La nueva enfermedad se transmite por gotas respiratorias y por los objetos contaminados con ellas.

Para evitar transmisión del virus las madres y/o cuidadores con síntomas deben llevar mascarilla y lavarse las manos a menudo.

¿Puede la lactancia materna proteger frente al coronavirus?

La lactancia materna ofrece protección al lactante y al niño y niña pequeños frente a las infecciones respiratorias, entre ellas el coronavirus. **La leche materna es muy rica en IgA** y células defensivas frente a diversos virus y bacterias. Se desconoce si también puede proteger frente al COVID-19.

Sí se sabe que los recién nacidos y lactantes tienen escasa capacidad de defensa frente a las infecciones y sus defensas son las que la madre fabrica en respuesta a los virus y bacterias de su entorno. Inmunoglobulinas, células y otros pasan a través de la leche al bebé que puede así defenderse de estas infecciones.

Desde el nacimiento hasta alrededor de los 3 años el sistema inmune solo está completo si se acompaña del amamantamiento. Cuando madre e hijo pasan juntos muchas horas al día, su ambiente y los virus que los rodean son similares y las defensas de la leche materna protegen al bebé con mayor eficacia.

¿Puede la lactancia materna proteger frente a esta enfermedad?

Tras el nacimiento la inmunidad solo está completa con la leche materna

El amamantamiento protege a los lactantes de enfermedades respiratorias y de que estas se compliquen. No hay datos para pensar que en esta nueva enfermedad esto no sea así.

Cuando madre e hijo pasan juntos muchas horas al día, los virus que les rodean son los mismos y las defensas de la leche materna protegen mejor al bebé.

Si la madre tiene síntomas o COVID-19 confirmada, ¿puede amamantar tras el parto normal, instrumentado o por cesárea?

La IHAN junto a la Organización Mundial de la Salud y UNICEF y otros organismos internacionales **declaran que en esta situación de Pandemia de COVID-19** no hay razones para cambiar las indicaciones habituales recomendaciones existentes de asistencia al parto y al nacimiento.

- La cesárea o el parto inducido no disminuyen el riesgo de transmisión del virus al recién nacido y puede aumentar el riesgo de complicaciones en la madre y dificultar el amamantamiento. No están indicadas de rutina en las embarazadas con síntomas leves de la enfermedad.

- Es importante que madre e hijo realicen contacto piel con piel inmediato tras el parto y favorecer el agarre espontáneo al pecho en la primera hora siempre. No están contraindicados en casos de COVID-19 excepto si el estado clínico de madre o hijo no lo permiten.
- Para evitar el contagio al recién nacido es importante que la madre mantenga las medidas que ha utilizado durante el parto para evitar el contagio al personal sanitario (mascarilla y desinfección de manos).

Se recomienda informar a las madres gestantes sobre la importancia del amamantamiento para la protección frente a las enfermedades infecciosas y no infecciosas para sus bebés y para ellas mismas.

Se recomienda ofrecer apoyo y recursos a las madres que inician el amamantamiento para que puedan instaurar adecuadamente la lactancia. En el momento actual muchos grupos de apoyo están ofreciendo recursos creativos e innovadores para el apoyo desde casa (www.amamanta.org). Más información sobre grupos de apoyo en www.ihan.es/grupos-apoyo.

Cómo pueden proteger a sus bebés de la infección COVID-19 las madres que amamantan.

Madres que están amamantando y están sanas

Lo que sabemos de la nueva enfermedad y el nuevo virus, la experiencia con enfermedades similares y los conocimientos sobre la importancia del amamantamiento para la protección y desarrollo de la inmunidad en los primeros meses y años de la vida, indican **que la medida más adecuada de protección para los bebés es que las madres continúen amamantando a sus bebés y niños y niñas pequeños durante el mayor tiempo posible. Se recomienda la lactancia materna en exclusiva durante los primeros 6 meses y con otros alimentos hasta los 2 años o más.**

No se recomienda suspender la lactancia materna.

Suspender lactancias ante la COVID-19 supone más riesgo que beneficio para madre e hijo.

Tras el parto la infección COVID-19 no obliga a interrumpir el contacto piel con piel ni la primera toma en la primera hora si el estado clínico de madre e hijo lo permiten

Se recomienda mantener las medidas que se hayan utilizado durante el parto para evitar el contagio al bebé por gotas (mascarilla y desinfección de manos)

Madres que están amamantando y tienen síntomas leves

En el momento en que la madre comienza con síntomas es muy probable que ya haya transmitido el virus a su bebé, pero no por la leche. Y las defensas que la madre vaya fabricando las irá pasando a su bebé que así podrá defenderse mejor. Para evitar seguir pasándole virus es importante usar mascarilla y lavarse las manos antes de amamantar o extraerse leche. Si es posible es preferible que durante los días de la enfermedad otra persona sana ayude con el cuidado del bebé. Así la madre podrá descansar y recuperarse mejor. No es necesario dejar de amamantar y la leche directamente del pecho tiene más defensas. Si la madre necesita descansar puede sacarse la leche y otra persona administrarla al bebé preferiblemente con cuchara o vaso.

Infeción moderada o grave que requiere ingreso hospitalario de la madre

La decisión de continuar amamantando o de extraerse la leche debe ser tomada por la madre atendiendo a sus deseos y su estado clínico. Conviene tener en cuenta que si la madre no está en condiciones de realizar la extracción de leche es recomendable que sea ayudada para evitar problemas de ingurgitación mamaria sobreañadida. La leche extraída puede serle administrada al bebé y no necesita esterilizarse.

¿Cómo pueden proteger a sus bebés de la infección COVID-19 las madres que NO amamantan?

Es importante recordar que la infección en lactantes y niños y niñas pequeños no suele ser grave. En el caso de que la madre esté enferma es conveniente que utilice las medidas de precaución generales cuando tenga contacto con su bebé y que pida ayuda para cuidar al bebé por un cuidador que esté sano.

La lactancia materna no transmite la enfermedad y puede proteger a tu bebé. Si la madre ha dejado de amamantar y no hace mucho tiempo es importante informarle sobre la posibilidad de relactar y si ese es su deseo conviene referirla a profesionales especialistas en lactancia materna (IBCLC, asesoras de lactancia, unidades de lactancia y grupos de apoyo).

Madres que están amamantando y están sanas.

La medida más adecuada para proteger su salud y la de sus hijos en cualquier situación, pero también en esta pandemia es que las madres continúen amamantando a sus bebés y niños y niñas pequeños durante el mayor tiempo posible y en exclusiva si es posible durante los primeros 6 meses.

Las madres con síntomas leves de enfermedad pueden seguir amamantando.

Se recomienda que usen mascarilla y se desinfecten las manos antes.

No es necesario lavar el pecho salvo que se haya tocado inadvertidamente con las manos sin lavar.

Notas finales

La situación de emergencia sanitaria puede hacer imposible la aplicación de alguna de estas recomendaciones.

Estas recomendaciones serán actualizadas según vayan apareciendo nuevas evidencias.

Puedes encontrar Información más detallada y referencias en el documento para profesionales en www.ihan.es

La nueva enfermedad se transmite por gotas respiratorias y por los objetos contaminados con ellas.

La mejor forma de evitarla es mantener distancia de al menos 1 metro.

No tocar objetos contaminados y lavarse las manos a menudo con agua y jabón.

Quedarse en casa es la mejor manera de interrumpir la cadena de contagios

LINKS DE INTERÉS

- Ministerio de Sanidad, Bienestar Social e Igualdad. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>
- UNICEF WWW.UNICEF.ORG
- Organización Mundial de la Salud. WWW.OMS.ORG
- European Center for Disease Control ECDC. WWW.ECDC.EUROPA.EU
- IHAN. Iniciativa para la humanización de la asistencia al nacimiento y la lactancia: WWW.IHAN.ES
- Asociación Española de Lactancia Materna. WWW.AELAMA.ORG
- Asociación para la Investigación en lactancia materna. WWW.APILAM.ES
- Página web sobre lactancia, medicamentos y enfermedades WWW.E-LACTANCIA.ORG
- Asociación AMAMANTA. WWW.AMAMANTA.ES
- La Liga de la Leche internacional WWW.LLI.ORG