

A close-up photograph of a woman with long dark hair smiling warmly at a young child with light brown hair. The child is wearing a pink sleeveless top. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting with trees and sunlight.

Manual para la lactancia durante el cuidado infantil

para familiares y profesionales al cuidado infantil en el hogar

Consejos y recursos para brindar apoyo a las comunidades de Colorado



COLORADO
Department of Public
Health & Environment

¡Usted es importante!

Usted marca una diferencia para los niños que están a su cuidado. Como profesional del cuidado infantil, usted les brinda a los niños el apoyo y la orientación para ayudarlos a crecer y aprender. También desempeña un papel fundamental cuando apoya a las madres, incluso aquellas que trabajan para usted, para que alcancen sus metas de lactancia.

Reincorporarse al trabajo después de tener un bebé suele ser un momento difícil para todas las madres. Si una mamá no cree que recibirá apoyo de su empleador o del profesional del cuidado infantil, tal vez decida no amamantar a su hijo o deje de hacerlo antes de tiempo. Si comparte su conocimiento y les brinda apoyo a las familias con la lactancia, puede ayudar a mejorar la salud y el bienestar de los niños que están bajo su cuidado.

Este manual le ofrece información sobre la manera de brindarles apoyo a las madres y a la lactancia materna en su comunidad, e incluye lo siguiente:

Lactancia materna en Colorado	2
Beneficios de la lactancia materna	3
Lactancia materna y leche materna	
<i>Suministro de leche, aspecto, leche con olor a jabón</i>	5
Sesiones de alimentación de los lactantes	
<i>Horario</i>	6
<i>Señales de que el bebé tiene hambre</i>	7
<i>Sesión de alimentación con biberón</i>	9
<i>Cantidad</i>	10
<i>Estirones, movimientos de vientre, huelgas de lactancia</i>	11
El bebé mayor	
<i>Alimentos sólidos, sesión de alimentación con taza, alimentación después de los 12 meses de edad</i>	12
Preparación de la leche materna	13
Almacenamiento de la leche materna	14
Cuidado infantil pro lactancia materna	
<i>Autoevaluación de la guardería pro lactancia materna</i>	17
Apéndice	
<i>Recursos</i>	21
<i>Plan de sesiones de alimentación</i>	23
<i>Plan de acción pro lactancia materna</i>	25
<i>Hablar con las familias</i>	26
<i>Política de ejemplo para una guardería pro la lactancia materna</i>	28
<i>Leyes de lactancia materna de Colorado</i>	29
Un manual para los padres o tutores	31
<i>Recursos adicionales</i>	37

¡Los profesionales del cuidado infantil pro lactancia materna pueden extender el período de lactancia de los bebés y esto redundará en una mejor salud para las madres y los bebés!

Lactancia materna en Colorado

Las madres de Colorado desean amamantar. Para ofrecerles a sus hijos leche materna exclusivamente y extender la lactancia durante más tiempo, las madres necesitan apoyo.

Bebés de Colorado y lactancia materna:

~89%

Comenzaron la lactancia materna



~25%

Se alimentaron exclusivamente con leche materna durante 6 meses



~41%

Se alimentaron exclusivamente con leche materna durante al menos 1 año



Las madres de bajos ingresos suelen recibir menos apoyo para establecer y mantener la lactancia materna, enfrentan más obstáculos y dejan de amamantar antes.

Fuente: Encuesta Nacional de Vacunación (NIS) de los CDC, Informe de Lactancia Materna, partos de 2013.

¡Como profesional del cuidado infantil, su apoyo marca una diferencia para una madre que elige la lactancia materna!

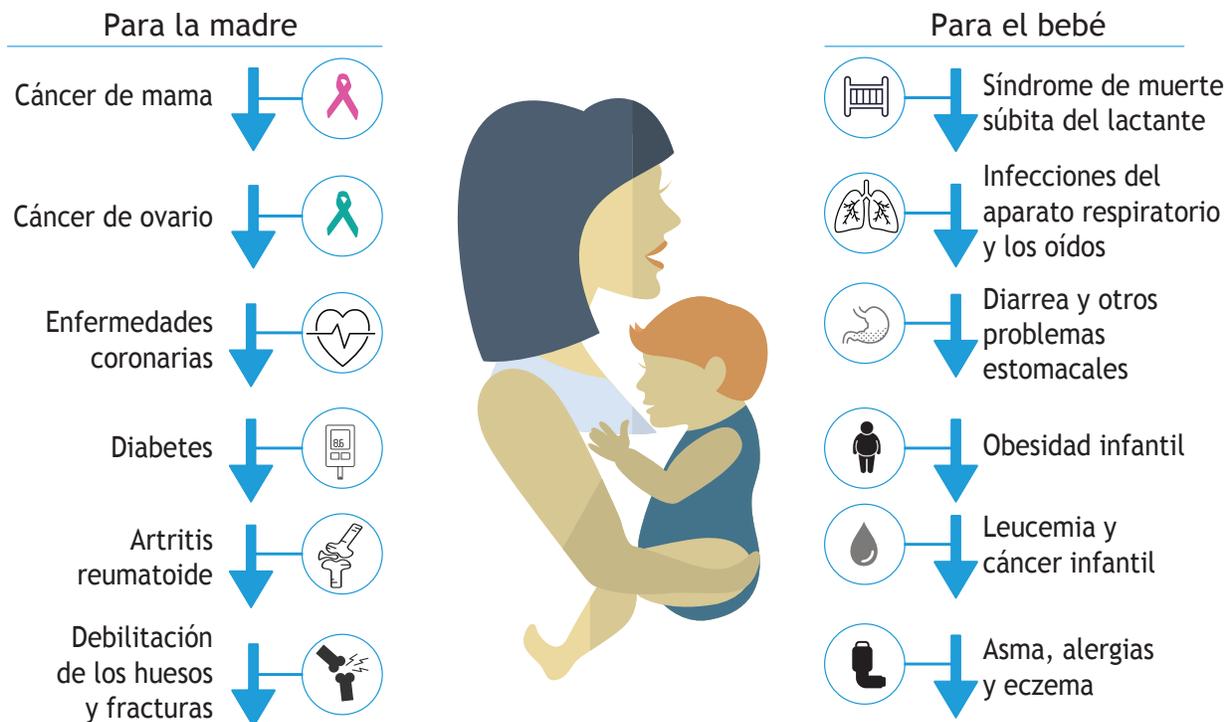
Beneficios de la lactancia materna

La leche materna es el primer alimento natural y promueve la buena salud de los niños. La totalidad de las principales organizaciones médicas promueven la lactancia materna para favorecer la salud y el desarrollo del niño, y recomiendan extender la lactancia materna durante tanto tiempo como la madre y el niño lo deseen.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que todos los bebés reciban únicamente leche materna durante los primeros seis meses de vida. Esto quiere decir que la alimentación debe ser exclusivamente con leche materna y el bebé no recibe fórmula, alimentos sólidos ni agua. Consulte siempre con la madre, el padre o el tutor del niño antes de ofrecerle algún alimento o bebida que no sea leche materna.

Cuanto más se extienda la lactancia materna, más beneficios para la salud obtendrán la madre y el bebé.

La lactancia materna mejora la salud de la madre y del niño ya que reduce los siguientes riesgos:



Fuente: Pediatrics, marzo de 2012, 129 (3).

Beneficios de la lactancia materna



Para el bebé

- Alimento natural para los bebés.
- Los bebés que reciben leche materna son más sanos.¹
- La leche materna es fácil de digerir para los bebés; por lo tanto, es probable que estén menos irritables o quisquillosos.
- Mejor vínculo con la madre.
- Siempre hay leche fresca y segura a disposición del bebé.
- Favorece el correcto crecimiento de las mandíbulas, los dientes y los patrones de habla.
- Favorece la capacidad de aprendizaje.
- La leche materna contiene nutrientes, vitaminas, factores de crecimiento, anticuerpos, hormonas y muchos otros elementos que no están presentes en la fórmula.



Para la madre

- Reduce el riesgo de pérdidas de sangre después del parto.
- El útero recupera con más rapidez la forma que tenía antes del embarazo.
- Puede ayudar a la madre a perder peso y recuperar el peso previo al embarazo con más rapidez.
- Puede retrasar la reaparición del ciclo menstrual (no se debe usar como método para el control de la natalidad).
- Mejora el vínculo entre el bebé y la madre.
- Ahorra dinero: no es necesario comprar fórmula, lo cual representa un ahorro de entre \$800 y \$1.200 por año.²
- Ahorra tiempo: se pierde menos tiempo que al preparar la fórmula y la alimentación se puede realizar en cualquier momento, sin necesidad de preparación alguna.
- Tranquilidad: la leche materna siempre está disponible (incluso en casos de emergencia, tormentas de nieve, etc.). No es necesario preocuparse por mezclar correctamente, medir la temperatura, controlar la fecha de vencimiento o estar atento al retiro de fórmula del mercado.
- Puede aumentar la confianza de la madre.



Para los profesionales del cuidado infantil

- Los bebés que reciben leche materna se enferman con menos frecuencia.³
- Los bebés que reciben leche materna regurgitan menos.
- Los pañales de los bebés que reciben leche materna tienen menos olor que los de los bebés que reciben fórmula.
- Reembolsable: los profesionales del cuidado infantil que participan del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) pueden reclamar alimentos para los niños que se alimentan con leche materna en un biberón o una taza, o a quienes la madre amamanta directamente en el lugar.



Para la comunidad y el ambiente

- Reduce los costos de cuidado de la salud porque los bebés se enferman con menos frecuencia.³
- Los padres/tutores se ausentan menos en el trabajo porque los bebés que reciben leche materna suelen enfermarse menos, lo cual es beneficioso para las empresas.
- La lactancia materna salva vidas. Las investigaciones demuestran que si el 90 % de los bebés de EE. UU. se alimentaran exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida, se podrían prevenir aproximadamente 1.000 muertes por año.⁴
- Se desechan menos latas y biberones en los vertederos.
- La leche materna es sustentable: la lactancia materna no necesita envases y su producción no daña el medioambiente.

1. Pediatrics, marzo de 2012, 129 (3).
2. Iniciativa del Cirujano General para apoyar la lactancia materna, enero de 2011.
3. Pediatrics, abril de 1999, 103 (Sup. 1).
4. Pediatrics, mayo de 2010, 125 (5).

Lactancia materna y leche materna

Producción de leche, aspecto, leche con olor a jabón

Producción de leche

Los pechos producen leche en respuesta a la succión del bebé.

Cuanta más leche extraiga de los pechos el bebé al mamar o la mamá al extraerse leche, más leche generarán los pechos.

La madre producirá más o menos leche según los siguientes factores:

- **Cantidad:** depende de cuánto se vacíen los pechos. Si los pechos se vacían por completo, la producción de leche será mejor. Si después de cada sesión de alimentación o de extracción los dos pechos no quedan totalmente vacíos, comenzarán a producir menos leche con el transcurso del tiempo.
- **Frecuencia:** cuanto más frecuente sea el vaciado de los pechos, más leche se producirá.

Para mantener o incrementar la producción de leche, una madre debería hacer lo siguiente:

- Intentar extraer toda la leche de los pechos en cada sesión de alimentación o de extracción.
- Alimentar al bebé con frecuencia y tanto como el bebé lo desee. Cuando estén juntos, la mamá debe amamantar al bebé directamente de los pechos para mantener la producción y proveer otros beneficios. Cuando no esté con el bebé, la madre debe extraerse la leche con un sacaleche con la misma frecuencia con la que el bebé suele alimentarse para mantener la producción.

La madre debe beber agua regularmente para mantenerse hidratada. No es necesario hacer una dieta especial durante la lactancia materna. Las madres no necesitan tomar leche de vaca ni de ningún otro animal para incrementar su producción de leche.

Aspecto

La leche materna no se parece a la fórmula ni a la leche de vaca.

- Puede tener otro color. Es normal que la leche materna sea amarillenta, azulada, verdosa o incluso amarronada.
- La leche materna se separa naturalmente en capas de leche y crema o grasa cuando se la almacena. Esto es normal y no quiere decir que se ha echado a perder. Si la leche se separa, debe menearla suavemente para mezclarla. **No la agite.** Si agita la leche materna puede dañar algunos de los nutrientes y puede agregar aire a la leche, lo cual podría provocarle gases al bebé.



Leche con olor a jabón

No hay ningún problema en alimentar a los bebés con leche con olor a jabón, porque no es nociva. La leche materna contiene naturalmente una enzima llamada “lipasa” que ayuda a descomponer las grasas y favorece la digestión. Durante el almacenamiento (incluso en un congelador), la lipasa puede continuar descomponiendo las grasas y tal vez le aporte un olor y un sabor jabonosos a la leche materna. A la mayoría de los bebés este cambio de sabor no los afecta.

Sesiones de alimentación de los lactantes

No hay dos bebés iguales. Hable con los padres o tutores regularmente para comprender a cada bebé. Cree un plan de sesiones de alimentación y revíselo regularmente con los padres o tutores.

Los proveedores de atención médica recomiendan que todos los bebés, tanto los que se alimentan con leche materna, como los que lo hacen con fórmula, sean alimentados cuando se detecten señales de que el bebé tiene hambre y no conforme a un horario.

Evite darles a todos los bebés un biberón entre una y una hora y media antes del horario en que vengan a recogerlos. De esta manera, el padre, la madre o el tutor puede llegar y alimentar al niño en la guardería.

Horario

1

Los bebés que reciben leche materna tal vez no tengan los mismos horarios de alimentación que los bebés que se alimentan con fórmula. La leche materna se digiere rápidamente y es posible que el bebé necesite comer con más frecuencia, en general, cada 1,5 a 3 horas.

2

Alimente a todos los bebés en respuesta a las señales de hambre, no lo haga según un horario (consulte Señales de que el bebé tiene hambre en la página siguiente).

3

Si bien es probable que algunos bebés desarrollen un horario, es conveniente alimentar a cada uno en respuesta a sus cambios de apetito. Los bebés pueden tener más o menos hambre en diferentes momentos del día y según el día; tal como le ocurre a usted.



Si se le pide, evite darles a los bebés que se alimentan con leche materna un biberón entre una y una hora y media antes de que los recojan. De esta manera, la madre podrá alimentar al niño al llegar para favorecer el vínculo y la comodidad, y para estimular la producción de leche.

4

Anime a las madres a amamantar a sus hijos en la guardería antes de retirarse, tanto cuando traen a los bebés como cuando vienen a buscarlos. Ofrezcales un espacio acogedor para amamantar. Si el bebé parece estar hambriento antes de que llegue su madre, intente calmarlo y distraerlo en lugar de alimentarlo.

5

Señales de que el bebé tiene hambre

Los niños nacen con la capacidad de comunicarse. Usan sus cuerpos y emiten sonidos para hacerle saber cuándo necesitan comer, aprender, jugar o descansar. Esto es lo que se denomina “señales”. Los bebés suelen dar varias señales de que tienen hambre en algún momento.

El llanto **NO** es la primera señal de hambre

Observar y responder a las señales de hambre puede evitar, en cierta medida, el llanto.

Señales de hambre



Llevarse las manos a la boca



Succionar las manos o las muñecas



Hacer sonidos de succión



Mover la boca o la lengua



Girar la cabeza o buscar el pezón o el biberón (con la boca)



Moverse más, mostrar inquietud



Flexionar los brazos y patear con las piernas



Despertarse



Estar molesto o llorar es una señal **tardía**



Señales de saciedad



Succionar más lentamente o dejar de succionar



Relajar los brazos y las piernas



Alejarse del pezón o biberón



Empujar para alejar el pezón o biberón



Quedarse dormido

Es mejor alimentar a los bebés cuando se detecten estas señales de hambre porque los bebés estarán tranquilos durante la sesión de alimentación, en lugar de estar llorando; por lo tanto, se alimentarán mejor. Los bebés también aprenden a dejar de comer cuando están satisfechos, lo cual puede ayudar a prevenir la obesidad durante la infancia.

No todos los llantos se deben al hambre. Puede ver videos sobre la manera de calmar a los bebés que lloran y las conductas de los bebés en www.breastfeedcolorado.com.

Señales de que el bebé tiene hambre

Señales iniciales: "Tengo hambre."



Inquietud



Abertura de la boca



Girar la cabeza,
buscar con la boca

Señales intermedias: "Tengo mucha hambre."



Estirarse



Mayor movimiento físico



Llevarse la mano a la boca

Últimas señales: "Cálmame, dame de comer."



Llanto



Movimientos agitados
del cuerpo



Ponerse rojo

Sesión de alimentación con biberón

Ponga en práctica la técnica de alimentación controlada con biberón cuando use uno, sin importar si este contiene leche materna o fórmula. Esta técnica le permite al bebé controlar la sesión de alimentación y comer a su propio ritmo. Utilice la alimentación controlada con biberón con todos los bebés para evitar alimentarlos en exceso.

Alimentación controlada con biberón

Cómo

Esté atento a las señales de hambre del bebé. **No** lo alimente según un horario.

Mantenga al bebé erguido, más sentado. Esto permite que el niño controle mejor el flujo de leche del biberón. Siempre sostenga al niño durante la sesión de alimentación y **JAMÁS** deje el biberón apoyado sobre algo más (siempre debe sujetarlo).

Permita que el bebé acepte y tome el biberón en la boca: toque los labios del bebé con el biberón, pidiéndole al bebé que abra la boca grande y acepte el biberón. Intente no colocar ni forzar el biberón directamente en la boca del bebé.

Permita que el bebé controle el ritmo de la sesión de alimentación; deje que el bebé se tome descansos cuando lo necesite. Los bebés suelen tardar entre 10 y 20 minutos, o incluso más, en alimentarse y hacen pausas naturalmente.

Anime estas pausas con frecuencia. Escuche al bebé y si el bebé no se toma descansos, baje el biberón después de unas pocas succiones y espere a que el bebé comience a succionar nuevamente antes de volver a inclinar el biberón.

Esté atento a las señales de saciedad; si el bebé da señales de que está satisfecho, no intente continuar con la sesión de alimentación, sin importar si el niño no ha terminado toda la leche del biberón.



Beneficios

Le da al cuerpo del bebé tiempo para reconocer que está saciado antes de que el estómago esté demasiado lleno.

Previene la alimentación en exceso y otros problemas, como los gases, la regurgitación y la obesidad.

Favorece el desarrollo social y emocional ya que le da al bebé tiempo para interactuar con la persona que lo cuida.

Le permite al bebé alimentarse de un biberón de manera similar a como lo haría del pecho. Esto favorece la relación de amamantamiento entre la madre y el bebé, lo cual redundará en una lactancia más larga y en más beneficios para la salud.

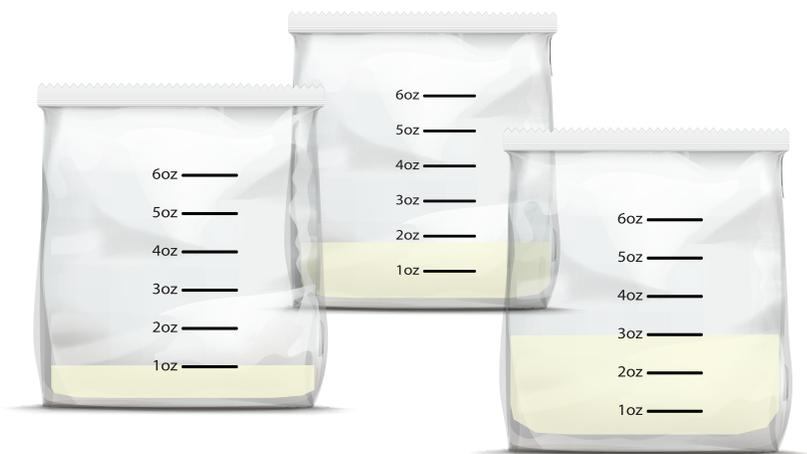
Apoye a la madre ayudándola a extraerse todos los días la misma cantidad de leche que el bebé toma.

Puede ver videos sobre las técnicas de alimentación controlada con biberón en <https://youtu.be/YoBVtE6S1dk> o en www.breastfeedcolorado.com.

Cantidad

Los bebés digieren y consumen la leche materna por completo; por lo tanto, **en una sesión de alimentación se necesita menos leche materna que fórmula**. No existe ninguna manera de predecir exactamente cuánto comerá un bebé en cada sesión de alimentación. Después de alimentar a un bebé unas pocas veces, sabrá cuánta leche suele tomar ese bebé. Hable con los padres o tutores regularmente para contar con un plan de sesiones de alimentación actualizado para cada uno de los bebés que están a su cuidado.

Hasta que sepa cuánto come un bebé en una sesión de alimentación y comprenda las señales de hambre del bebé, ofrézcale pequeñas cantidades de leche materna. De esta forma, si el bebé no está muy hambriento, no desperdiciará grandes cantidades de leche. Anime a la mamá a almacenar la leche en recipientes con 1, 2 o 3 onzas. **¡Para las madres que amamantan, cada gota de leche es importante!**



Recomiéndeles a los padres o tutores que usen biberones con tetinas de flujo lento (para recién nacidos o tamaño 0), sin importar la edad del bebé, para favorecer la alimentación controlada con biberón. Nunca agrande el orificio ni corte la tetina, e informe a los padres o tutores si la tetina está dañada.

Una buena manera de saber si un bebé que toma leche materna está comiendo suficiente durante el día es llevar un conteo de los pañales. Los bebés que reciben leche materna deberían:

- Mojar al menos seis pañales con orina incolora por día. Con frecuencia, los bebés mojan el pañal después de cada sesión de alimentación.
- Tener movimientos de vientre normales. Los movimientos de vientre pueden ocurrir durante la sesión de alimentación o después de esta, y suelen ser menos frecuentes a medida que los bebés crecen.

Si está preocupado porque un bebé no moja o ensucia la cantidad suficiente de pañales por día, porque la orina tiene color, el excremento es de color extraño o duro, informe a los padres o tutores y recomiéndeles hablar sobre este tema con el proveedor de atención médica.

Los bebés comen diferentes cantidades

En promedio, los bebés que solo reciben leche materna entre el primer y el sexto mes de vida comen aproximadamente 25 onzas en 24 horas.

Hasta que conozca bien a un bebé, trabaje junto con la madre para calcular la cantidad promedio de leche que el bebé puede necesitar en una sesión de alimentación haciendo lo siguiente:

- *Calcule la cantidad de veces que se alimenta el bebé en el transcurso de 24 horas.*
- *Divida 25 onzas por la cantidad de sesiones de alimentación.*

Ejemplo: Si el bebé suele tomar leche materna aproximadamente 8 veces al día, puede suponer que ese bebé necesita alrededor de 3 onzas en cada sesión de alimentación ($25 \div 8 = 3,1$ onzas).

Estirones, movimientos de vientre, huelgas de lactancia

Todos los bebés son diferentes, pero los estirones típicos con frecuencia ocurren:



a las 2 o 3 semanas



a las 4 o 6 semanas



a los 3 meses



a los 4 meses



a los 6 meses



a los 9 meses

Estirones

El apetito de la mayoría de los bebés es mayor aproximadamente al mismo tiempo que crecen.

Durante los estirones, los horarios de los bebés pueden cambiar, y es probable que coman y duerman más de lo habitual. Los padres o tutores tal vez no se den cuenta o no esperen los estirones y se preocupen porque su hijo quiera comer más o por no estar produciendo suficiente leche. Los bebés simplemente necesitan más alimento a medida que crecen. Hable con la mamá y animela a darle el pecho o extraerse leche más seguido durante estos estirones, y probablemente la producción de leche se incrementará en el transcurso de tres a cuatro días.

Si la madre sabe que usted comprende y apoya sus esfuerzos, la habrá ayudado de una forma muy positiva.

Movimientos de vientre

Los movimientos de vientre de los bebés que toman leche materna son más flojos y tal vez sean más frecuentes que los de los bebés que se alimentan con fórmula. No se trata de diarrea. También es normal que los bebés mayores que se alimentan con leche materna pasen varios días sin hacer sus necesidades. En el caso de los bebés que se alimentan exclusivamente con leche materna, no se trata de estreñimiento. El estreñimiento se caracteriza por excrementos duros, secos y que causan dolor al evacuarlos. El excremento de los bebés que se alimentan exclusivamente con leche materna suele ser de color amarillo mostaza y granuloso, pero también puede ser verdoso o amarronado, y tiene un olor más suave que el de los bebés que se alimentan con fórmula.

Huelgas de lactancia

Una huelga de lactancia es un período de tiempo durante el cual un bebé alimentado con leche materna se rehúsa a tomar el pecho. Esto es normal en algunos bebés. Es muy importante ofrecerles apoyo a las madres durante una huelga de lactancia ya que puede ser emocionalmente difícil para la madre y puede provocar una leve reducción en la producción de leche. Recuérdele a la madre que debe continuar ofreciéndole el pecho al bebé con frecuencia y vaciándose los pechos regularmente con un sacaleche para mantener la producción de leche durante una huelga de lactancia. Tal vez sea oportuno que le recomiende a la madre ponerse en contacto con una consultora en lactancia para que le brinde apoyo.

El bebé mayor

Alimentos sólidos, sesión de alimentación con taza, alimentación después de los 12 meses de edad

Alimentos sólidos

Los expertos en medicina coinciden en que es mejor esperar hasta que los bebés tengan aproximadamente 6 meses de edad antes de ofrecerles otro alimento además de la leche materna. Esto incluye **no agregarles cereal a los biberones** ni darles cereal, jugo o cualquier otro alimento a los bebés. Ofrecerle cereal o fórmula no ayuda a que el bebé duerma durante toda la noche. Las investigaciones demuestran que la introducción de alimentos sólidos (también denominados “alimentos complementarios”) antes de tiempo puede provocar alergias, reducir la producción de leche de la madre y acelerar el destete.

Los bebés menores de 1 año no deben recibir leche de vaca porque es difícil de digerir y no es buena para los órganos del bebé.

En algún momento después de los 6 meses, a medida que el bebé comience a comer más alimentos sólidos, la ingesta de leche materna se reducirá en algunos bebés. Sin embargo, la leche materna continúa siendo la principal fuente de nutrición de los bebés menores de un año.

Sesión de alimentación con taza

Después de aproximadamente los seis meses, los bebés comienzan a sentarse, gatear y explorar su mundo. Este es un excelente momento para comenzar a usar una taza. Ofrézcale leche materna en una taza como refrigerio o en una sesión de alimentación durante el día. Comience con pequeñas cantidades hasta que el bebé se acostumbre y le resulte agradable beber de una taza para evitar desperdiciar leche materna. Es mejor procurar que los bebés dejen de usar el biberón después de los 12 meses de edad.

Después de los 12 meses de edad

Muchas mujeres escogen darles el pecho a sus hijos mayores de 12 meses.

Los departamentos de salud y licencias alientan y permiten que se alimente a los bebés con leche materna en tazas en las guarderías.

Los expertos en salud alientan la lactancia materna durante más tiempo para extender los beneficios para la salud:

- La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los bebés sean alimentados con leche materna al menos durante un año y que luego continúen tanto tiempo como la madre y el bebé lo deseen.
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la leche materna es una fuente importante de nutrición para los niños y sugiere la lactancia materna hasta los dos años o incluso durante más tiempo.

La leche materna puede ser reembolsada como parte de la comida acreditable del CACFP para los bebés (tanto cuando se da en una taza o un biberón como cuando la madre amamanta al niño directamente en la guardería) y para los niños mayores de 12 meses de edad.

Preparación de la leche materna

A las madres que se extraen leche puede resultarles difícil hacerlo durante el día. Los siguientes consejos lo ayudarán a mantener la leche segura y aprovechar al máximo la leche que le suministren.

La leche materna es un alimento. NO es necesario usar guantes.

Las Normas y reglamentaciones sanitarias para las guarderías infantiles de Colorado (*Colorado Rules and Regulations Governing the Health and Sanitation of Child Care Facilities*) no requieren el uso de guantes al preparar biberones con leche materna o fórmula.¹

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) “no incluyen la leche materna humana como un fluido corporal para el cual el personal del cuidado de la salud deba usar precauciones de manejo especiales”.²

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) no incluye la leche materna en la “definición estándar de ‘otros materiales potencialmente infecciosos’. Por lo tanto, el contacto con la leche materna no constituye una exposición ocupacional, tal como se define en la norma”.³

Preparación

Lávese siempre las manos antes de manejar cualquier alimento, incluida la leche materna.



Use únicamente tetinas, biberones y tazas que estén limpios.



Compruebe el nombre y la fecha del biberón y del recipiente de almacenamiento. Si un niño bebé por error la leche materna destinada a otro, comuníquese con ambos padres o tutores y siga su política.



Prepare la cantidad justa de leche materna para una sesión de alimentación o un refrigerio. Sugíerale a la madre que traiga la leche en recipientes con 1 a 4 onzas para evitar los desperdicios.



Menee el recipiente de leche materna para mezclarlo suavemente. Nunca lo agite.



Pruebe la temperatura de la leche en el antebrazo para asegurarse que que no esté muy caliente antes de dársela al bebé.



Deseche la leche materna que haya estado a temperatura ambiente durante más de 1 hora. Esto incluye la leche que el bebé no terminó. Podrían desarrollarse bacterias peligrosas y la leche no sería segura.



Lave, enjuague y desinfecte los biberones, las tetinas y los recipientes para calentar (incluidas las ollas de cocción lenta) todos los días. Si los biberones no se limpian en la guardería, devuélvelos a los padres o tutores al finalizar cada día.



1. Normas y reglamentaciones sanitarias para las Guarderías Infantiles del Estado de Colorado. 7.12.3.

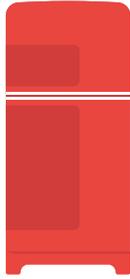
2. Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC). <http://www.cdc.gov/breastfeeding/faq/> (en inglés)

3. OSHA. https://www.osha.gov/pls/oshaweb/owadisp.show_document?p_table=INTERPRETATIONS&p_id=20952.

Descongelamiento y calentamiento

Leche refrigerada:

- Coloque el recipiente con leche debajo del chorro de agua corriente tibia (no caliente) o en una olla con agua tibia (no caliente) durante unos minutos, antes de la sesión de alimentación.
- Si usa una olla de cocción lenta (tipo Crock Pot) para calentar los biberones, manténgala alejada del alcance de los niños. Asegúrese de que el agua no supere los 98° F.
- Ajuste el temporizador para asegurarse de que los biberones no queden en agua tibia durante más de 5 minutos, ya que esto puede favorecer el crecimiento de bacterias.
- Intente no volver a calentar la leche; por el contrario, ayude al bebé a acostumbrarse a la leche a temperatura ambiente.



Leche congelada

- Use siempre primero la leche más vieja.
- Para descongelarla, coloque el recipiente con leche en el refrigerador durante aproximadamente 12 horas o debajo del chorro de agua tibia o en una olla de cocción lenta (tipo Crock Pot).
- Nunca descongele la leche materna a temperatura ambiente.
- No agregue leche fresca a la leche ya congelada dentro de un recipiente de almacenamiento.



Use la leche descongelada dentro de las 24 horas.

Nunca vuelva a congelar la leche descongelada, aun cuando haya estado refrigerada.

Nunca coloque la leche materna o la fórmula en el microondas. El microondas puede destruir algunos nutrientes importantes y puede crear “zonas calientes” que pueden quemar la boca del niño.

Almacenamiento de la leche materna

Las recomendaciones de temperatura y cantidad de tiempo para el almacenamiento de la leche materna pueden variar entre las diferentes agencias de control. En Colorado, los profesionales del cuidado infantil deben respetar las normas sanitarias; sin embargo, los padres o tutores pueden almacenar la leche materna de otra manera en su casa.

- Asegúrese de que los padres o tutores etiqueten claramente todos los biberones y recipientes de almacenamiento con el nombre del niño y la fecha en la que se entrega la leche.
- La leche materna se puede almacenar en recipientes o biberones de plástico sin BPA o de vidrio transparente con tapas herméticas, o en bolsas de almacenamiento aprobadas para leche materna. No use bolsas de almacenamiento plásticas comunes. Los recipientes siempre deben estar tapados o sellados.
- Indíqueles a los padres o tutores que deben conservar la leche fría o congelada durante el transporte hasta el centro. Una vez que la leche materna congelada comience a descongelarse, no la debe volver a congelar y se debe descongelar y usar dentro de un período de 24 horas.
- Refrigere o congele la leche materna en cuanto la reciba. Compruebe las temperaturas del refrigerador y del congelador en conformidad con su política.
- Almacene la leche en la parte del fondo del refrigerador o el congelador, donde la temperatura es más constante. Evite almacenarla en la puerta.
- La leche que se almacena durante más tiempo en los rangos de temperatura que se indican en la siguiente tabla es segura, pero algunas de las grasas presentes en la leche se pueden descomponer y derivar en una nutrición de inferior calidad.
- Para crear un ambiente que sea pro lactancia materna, almacene toda la fórmula fuera de la vista del público. Esto evita la publicidad o la comercialización de los productos y las compañías de fórmulas.

Recomendaciones para el almacenamiento de la leche materna para el cuidado infantil

(para bebés sanos nacidos a término)*

Lugar	Temperatura	Tiempo	
Encimera, mesa, tibia o a temperatura ambiente	Temperatura ambiente Hasta 77° F (25° C)	1 hora	70
			60
			50
			40
Refrigerador	A 41° F (5° C) o menos	24 horas	30
			20
			10
Compartimiento congelador dentro del refrigerador	5° F (-15° C)	2 semanas	0
Compartimiento congelador anexo al refrigerador (puertas independientes)	A 0° F (-18° C) o menos	Hasta 6 meses	-10
			-20
Congelador separado	A -4° F (-20° C) o menos	Hasta 12 meses	-30

*Los tiempos y las temperaturas de almacenamiento pueden variar en el caso de los bebés prematuros o enfermos. Consulte con el proveedor de cuidado de la salud.

Referencias de la tabla de almacenamiento

1. Normas y reglamentaciones sanitarias para las guarderías infantiles del Estado de Colorado. 6 CCR 1010-7, 7.12.3.
2. El cuidado de nuestros niños: Normas Nacionales de Salud y Seguridad, tercera edición 4.3.1.9.
3. Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC).
http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm (en inglés)
4. USDA Recomendaciones de almacenamiento de leche humana para el Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés). 2016.

La leche materna que no se haya abierto ni usado en el día que se preparó o se recibió se debe devolver al padre o tutor (o se debe desechar) al finalizar el día. Esto NO es aplicable a la leche materna congelada.

Cuidado infantil pro lactancia materna

Como profesional del cuidado infantil, es importante que tenga conocimientos sobre la lactancia materna y apoye a las madres que deciden amamantar. Para convertirse en un programa de cuidado infantil pro lactancia materna, asegúrese de que su guardería respete las prácticas recomendadas en cada una de las siguientes secciones:

- Compromiso con la lactancia materna
- Educación y capacitación
- Ambiente pro lactancia materna
- Comunicación
- Recursos

Su compromiso para convertirse en amigo de la lactancia materna es fundamental para ayudar a las madres a alcanzar sus metas de lactancia y mejorar la salud de su comunidad.

Utilice la Autoevaluación que se incluye en las siguientes páginas para obtener más información y determinar las medidas necesarias para estar en pro de la lactancia materna.

Para saber si su condado tiene un programa de reconocimiento “que sea en pro de la lactancia materna”, visite www.breastfeedcolorado.com en la ficha Child Care.

Cree un espacio pro lactancia materna:

Ofrezca un área en su casa para las madres que amamantan (o para las empleadas que usted pueda tener) para que puedan amamantar o extraerse leche en el lugar. Debe ser un área privada y limpia (que no sea un baño). Lo único que necesita es lo siguiente:

- Zona privada con una puerta o una protección que ofrezca privacidad (cortina, divisor, etc.).
- Un asiento cómodo.
- Acceso a un tomacorriente (para los sacaleches eléctricos).

Consejo: si no tiene mucho espacio, considere la posibilidad de convertir un rincón sin uso de su casa en una zona de amamantamiento/extracción de leche, o permítalas a las madres usar otra habitación de su casa, según sea necesario. Para ver ideas, visite la Oficina para la Salud de la Mujer <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/employer-solutions/index.html>.

Recursos del apéndice

Los recursos del apéndice de este manual son para que los use. El manual *Consejos para que su bebé comience a ir a la guardería* es información tanto para usted como para sus familias. Visite www.breastfeedcolorado.com y, en la ficha Child Care, encontrará recursos adicionales y podrá imprimir cualquiera de esos recursos según su necesidad. Puede ser una buena idea imprimir un Plan de sesiones de alimentación para cada niño en su guardería y el manual *Consejos para todas las familias nuevas*.

¡Promocione su programa como pro lactancia materna!

Contar con los conocimientos y las prácticas para apoyar la lactancia materna puede ser un punto a favor a la hora de promocionar su guardería y atraer a más familias. Incluya las prácticas de apoyo a la lactancia materna en su material de publicidad y comercialización, como materiales impresos, sitio web, publicaciones en redes sociales y converse activamente acerca de sus prácticas con las posibles nuevas familias.

Autoevaluación de la guardería pro lactancia materna

Su nombre: _____ Fecha: _____

Nombre de la guardería: _____

En las siguientes secciones, se describen maneras en las que los profesionales del cuidado infantil pueden ofrecer el mayor apoyo a las familias que optan por la lactancia materna. Debajo de cada sección, se incluyen acciones específicas y prácticas recomendadas.

Utilice esta evaluación para comprender sus prácticas actuales, para hacer un seguimiento de los cambios en su programa y como herramienta de capacitación para ayudar a mejorar el apoyo que se brinda a la lactancia materna en su programa.

Lea cada una de las prácticas que se incluyen a continuación y marque el casillero que mejor refleje las prácticas que se utilizan con más frecuencia en su programa actualmente. Para considerar que su programa es pro lactancia materna, todas las tildes deben estar en la columna “Pro lactancia materna” o en la columna “Defensor de la lactancia materna”.

Sección sobre el compromiso con la lactancia materna

Comprométase con la importancia de la lactancia materna, lo cual incluye políticas y procedimientos escritos y apoyar la decisión de optar por la lactancia materna de las empleadas (si corresponde).

Práctica	Avance	Pro lactancia materna	Defensor de la lactancia materna
Una política escrita clara que ofrece apoyo a las familias (y a las empleadas, si corresponde) que optan por la lactancia materna. Debe asegurarse de que las empleadas cuenten con el tiempo y el espacio adecuados para amamantar o extraerse leche. Consulte la política de ejemplo	<input type="checkbox"/> Existe de manera informal o por escrito, pero no se comparte con regularidad con las familias	<input type="checkbox"/> Está por escrito, se puede acceder a ella fácilmente y se comunica de manera regular a las familias (incluidas familias que posiblemente lleven a sus hijos) y a los visitantes	<input type="checkbox"/> Está por escrito, se puede acceder a ella fácilmente y se comunica regularmente a <i>todas</i> las familias y los visitantes; <i>además</i> está impresa y se conversa sobre ella activamente durante las recorridas
Las familias reciben información y material impreso preciso acerca de la lactancia materna	<input type="checkbox"/> No están disponibles en mi programa o se pueden entregar por pedido	<input type="checkbox"/> Se puede acceder fácilmente a este material en mi programa	<input type="checkbox"/> Se distribuyen activamente entre <i>todas</i> las familias y los visitantes
Los bebés que se alimentan exclusivamente con leche materna reciben únicamente leche materna durante los primeros 6 meses; es decir que no se les da fórmula, agua ni alimentos sólidos sin el permiso de la familia	<input type="checkbox"/> A veces, pero no siempre	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> Siempre y <i>además</i> se entrega información a todas las familias acerca de la importancia de esperar hasta los 6 meses para comenzar a darles a los bebés alimentos sólidos (recomendación de la Asociación Americana de Pediatría)
Si corresponde, las empleadas que están amamantando reciben descansos adecuados para extraerse leche y/o amamantar a sus hijos, según sea necesario	<input type="checkbox"/> A veces, si lo solicitan	<input type="checkbox"/> Siempre	<input type="checkbox"/> Siempre y se las anima para que traigan a sus hijos al trabajo y los inscriban en el programa

Sección sobre educación y capacitación

Capacitarse a usted mismo en el área de las aptitudes necesarias para apoyar la lactancia materna, buscar educación continua al menos una vez al año y educar a las familias y a los visitantes. Capacitar a los empleados, si corresponde.

Práctica	Avance	Pro lactancia materna	Defensor de la lactancia materna
Recibir capacitación sobre la lactancia materna, lo cual incluye los beneficios para la salud, la importancia de alimentar a los bebés exclusivamente con leche materna y las prácticas para apoyar la lactancia materna exclusiva	<input type="checkbox"/> Solo una vez	<input type="checkbox"/> Una vez al año, si se cuida a bebés	<input type="checkbox"/> <i>Al menos</i> una vez al año; se busca capacitación adicional más de una vez al año*
Recibir capacitación sobre el manejo y el almacenamiento seguros de la leche materna	<input type="checkbox"/> Solo una vez	<input type="checkbox"/> Una vez al año, si se cuida a bebés	<input type="checkbox"/> <i>Al menos</i> una vez al año; se busca capacitación adicional más de una vez al año*
Recibir capacitación acerca de las prácticas adecuadas en cada edad para la sesión de alimentación, lo cual incluye reconocer las señales de hambre del bebé y alimentarlo en respuesta a estas señales	<input type="checkbox"/> Solo una vez	<input type="checkbox"/> Una vez al año, si se cuida a bebés	<input type="checkbox"/> <i>Al menos</i> una vez al año; se busca capacitación adicional más de una vez al año*

*Para conocer ideas u opciones de capacitación, visite www.breastfeedcolorado.com en la ficha Child Care.

Sección sobre ambiente pro lactancia materna

Crear una cultura y un ambiente en su programa que apoye abiertamente la lactancia materna.

Prácticas	Avance	Pro lactancia materna	Defensor de la lactancia materna
Un área limpia y especialmente destinada para que las familias y las visitantes amamenten o se extraigan leche (no debe ser un baño)	<input type="checkbox"/> No está disponible	<input type="checkbox"/> Está siempre disponible (no es un baño), cuenta con asientos adecuados, es privada (fuera de la vista y libre de interrupciones) y tiene acceso a un tomacorriente	<input type="checkbox"/> Está siempre disponible (no es un baño), cuenta con asientos adecuados, es privada (fuera de la vista, libre de interrupciones), tiene un tomacorriente y cuenta con material educativo y recursos
Se anima a las familias que optan por la lactancia materna a que se acerquen y amamenten o les den de comer a los niños en la guardería	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Siempre, incluso existe una invitación escrita en el material que proporciona mi programa	<input type="checkbox"/> Siempre, incluso existe una invitación escrita en el material que proporciona mi programa y recursos de grupos locales de apoyo para la lactancia materna
Espacio adecuado en un refrigerador y congelador para el almacenamiento de leche materna	<input type="checkbox"/> No disponible en la guardería	<input type="checkbox"/> Siempre disponible en la guardería	<input type="checkbox"/> Siempre disponible en la guardería, además de contar con un congelador separado
Material y pósteres (opcional) con información acerca de la lactancia materna y fotografías de niños y animales siendo amamantados*	<input type="checkbox"/> No están disponibles o no están a la vista	<input type="checkbox"/> Están disponibles y tanto la fórmula como el material de comercialización de la fórmula no están a la vista	<input type="checkbox"/> Están disponibles, hay pósteres colgados, tanto la fórmula como el material de comercialización de la fórmula no están a la vista; además mi programa no ha recibido nada de forma gratuita por parte de compañías fabricantes de fórmula
Juegos y libros que muestren a niños tomando el pecho y animales siendo amamantados	<input type="checkbox"/> No están disponibles	<input type="checkbox"/> Están a disposición de la mayoría de los niños de mi programa	<input type="checkbox"/> Están a disposición de todos los niños de mi programa

*Si desea obtener pósteres, visite www.breastfeedcolorado.com en la ficha Child Care.

Sección sobre Comunicación

Generar relaciones estrechas y comunicarse de manera regular sus familias.

Prácticas	Avance	Pro lactancia materna	Defensor de la lactancia materna
Un plan de sesiones de alimentación escrito para cada niño menor de 15 meses	<input type="checkbox"/> No existe o no se actualiza regularmente ni se comunica a las familias	<input type="checkbox"/> Está escrito, es de fácil acceso, se comunica a las familias y se actualiza, como mínimo, cada tres meses	<input type="checkbox"/> Está escrito, es de fácil acceso, se comunica a las familias y se actualiza, como mínimo, <i>todos</i> los meses
Sesiones de alimentación como respuesta a las señales de que un bebé tiene hambre	<input type="checkbox"/> No se pone en práctica en mi programa y no se conversa sobre esto con las familias	<input type="checkbox"/> Se pone en práctica en mi programa y se conversa sobre esto con todas las familias	<input type="checkbox"/> Se pone en práctica en mi programa, se conversa sobre esto con todas las familias y se entrega material impreso
Los niños que toman leche materna no reciben ningún tipo de alimentación al menos 1 o 1,5 horas antes del horario habitual en que se retiran	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> Siempre, con una comunicación y coordinación regular con los horarios de la familia	<input type="checkbox"/> Siempre, con una comunicación y coordinación regular con los horarios de la familia, y el incentivo para que las familias alimenten al niño en la guardería
Las familias reciben instrucciones para etiquetar, manejar y almacenar la leche materna correctamente para utilizarla en la guardería	<input type="checkbox"/> Nunca o en contadas ocasiones	<input type="checkbox"/> Regularmente, según resulta necesario, de manera informal o por escrito, toda la leche materna se etiqueta correctamente	<input type="checkbox"/> Regularmente, según resulta necesario, como se especifica en las normas escritas, toda la leche materna se etiqueta correctamente y se proporciona información adicional sobre la extracción y el almacenamiento de manera regular
Folletos y otro material educativo que promueve la lactancia materna exclusiva y cualquier tipo de lactancia	<input type="checkbox"/> No están disponibles o no lo están fácilmente	<input type="checkbox"/> Están disponibles de manera regular	<input type="checkbox"/> Están disponibles de forma regular, están a la vista y se distribuyen de manera activa entre las familias o se conversa sobre ellos con las familias
Inclusión de las prácticas de apoyo a la lactancia materna en el material de comercialización o publicidad del programa para el público	<input type="checkbox"/> No se incluyen	<input type="checkbox"/> Están disponibles en la información impresa y en el sitio web o las redes sociales del programa	<input type="checkbox"/> Están disponibles en la información impresa, en el sitio web y las redes sociales del programa, y se promueven activamente como un mensaje publicitario

Sección sobre Recursos

Recomendar recursos, servicios y programas de apoyo profesional para la lactancia materna locales a las familias

Prácticas	Avance	Pro lactancia materna	Defensor de la lactancia materna
Una lista de recursos para la lactancia materna en la comunidad y recomendaciones	<input type="checkbox"/> Existe pero no es de fácil acceso para las familias	<input type="checkbox"/> Está completa, actualizada y es de fácil acceso para las familias	<input type="checkbox"/> Está completa, actualizada, es de fácil acceso para las familias y se comparte de forma activa
Recomiendo los recursos de lactancia materna de la comunidad	<input type="checkbox"/> En contadas ocasiones	<input type="checkbox"/> A veces	<input type="checkbox"/> De manera activa y <i>con frecuencia</i>

Apéndice

Recursos

Para las familias de su centro de cuidado infantil, es importante que se comprenda y ofrezca apoyo para la lactancia materna. No se espera que los profesionales del cuidado infantil sean expertos en lactancia materna. Sugiera a las familias que reciban apoyo de profesionales especializados en lactancia materna en su área.

Para obtener recursos o ayuda sobre la lactancia materna, comuníquese con el departamento de salud pública o la Coalición de lactancia de Colorado (www.cobfc.org, en inglés).

Puede encontrar las siguientes herramientas y recursos en www.breastfeedcolorado.com:

- Opciones de capacitación en lactancia materna para profesionales del cuidado infantil.
- Políticas de ejemplo para adaptar.
- Planes de sesiones de alimentación de ejemplo.
- Plantillas de recursos de la comunidad para adaptar.
- Formulario de Autoevaluación del centro de cuidado infantil amigo de la lactancia materna para completar de forma electrónica.
- Plantilla del plan de acción.
- Información sobre los derechos del empleador.
- Folletos sobre las leyes de lactancia materna de Colorado.
- Información sobre el comportamiento de los bebés.
- Transición del pecho al biberón como preparación para el cuidado infantil.
- Ayuda para madres para luchar ante sus empleadores por sus derechos a amamantar.
- Consejos para madres que se reincorporan al trabajo.
- Recursos para madres y familias acerca de la extracción de leche materna, el almacenamiento de la leche materna y los masajes a los pechos.
- Material educativo adicional, que incluya listas de juguetes, libros, pósteres y folletos amigos de la lactancia materna que contengan información acerca de la lactancia materna tanto para el personal como para las familias.

Nota: No acepte, publique o entregue material producido o entregado por entidades comerciales y/o fabricantes de fórmula para lactantes, lo cual incluye material educativo o el material que pueda simular ser de apoyo para la lactancia materna.

Recursos generales

- Oficina para la Salud de la Mujer: Comuníquese con la línea de ayuda al 1-800-994-9662 o visite <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work/business-case>.
- Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) www.cdc.gov/breastfeeding/ (en inglés).
- Coalición de lactancia de Colorado (COBFC) www.cobfc.org (en inglés).
- Condado de Boulder www.bouldercounty.org/family/pregnancy/pages/breastfeeding.aspx.

Recursos específicos para profesionales de centros de cuidado infantil

- El cuidado de nuestros niños: National Health and Safety Performance Standards Guidelines for Early Care and Education Programs (www.cfoc.nrckids.org/ en inglés) y Stepping Stones to Caring for Our Children (nrckids.org/index.cfm/products/stepping-stones-to-caring-for-our-children-3rd-edition-ss3/, en inglés) contienen políticas y normas nacionales sobre las prácticas de salud y seguridad para profesionales del cuidado infantil.
- La academia Academy of Breastfeeding Medicine cuenta con protocolos e información útiles sobre los beneficios y el almacenamiento de la leche materna, así como otra información. www.bfmed.org (en inglés).
- Let's Move Child Care ofrece información útil sobre la lactancia materna y la alimentación de los lactantes. healthykidshealthyfuture.org/ (en inglés).
- El instituto Carolina Global Breastfeeding Institute (CGBI) crea y comparte información útil y folletos para los profesionales del cuidado infantil. breastfeeding.sph.unc.edu/what-we-do/programs-and-initiatives/child-care/ (en inglés).

Información para profesionales, familias y madres

- WIC: Llame al 1-800-688-7777 o visite www.coloradowic.com.
- WIC Works contiene folletos gratuitos para padres acerca de la lactancia materna y la nutrición. wicworks.fns.usda.gov/nutrition-education/participant-resources/breastfeeding-moms (en inglés).
- La Leche League ofrece información sobre lactancia materna, grupos de apoyo locales para la lactancia materna y consejos para abordar los problemas comunes con la lactancia; visite <http://www.llli.org/langespanol.html>.
- kellymom.com ofrece recursos e información general sobre lactancia materna.
- Lactation Education Resources ofrece folletos gratuitos en varios idiomas que los padres pueden descargar. www.lactationtraining.com/resources/handouts-parents.

Juguetes y libros pro lactancia materna

Una manera importante de apoyar la lactancia materna es ayudar a los niños de su programa a aprender que la lactancia es la manera natural de alimentar a un bebé. Esto significa ofrecerles a los niños oportunidades para aprender y jugar que incluyan la lactancia materna. A continuación, se incluye una lista con algunos ejemplos.

- Libros para colorear sobre lactancia: Noodle Soup, Inc. y otros.
- Nursing Nina Cat, Nana Dog and Nuna Pig: Manhattan Toy Company.
- *My New Baby*, por Rachel Fuller.
- *If My Mom Were a Platypus: Mammal Babies and Their Mothers*, por Dia L. Michels.
- *Mama's Milk*, por Michael Elsohn Ross.
- *Supermom and The World is Full of Babies!*, por Mick Manning.
- *What Baby Needs and Baby on the Way*, por William Sears MD y Martha Sears RN.
- *We Like to Nurse*, por Chia Martin.
- *Best Milk*, por Kate Carothers.

Si desea ver más ejemplos, visite www.breastfeedcolorado.com.

Plan de sesiones de alimentación

Infórmenos acerca de las sesiones de alimentación de su hijo para que lo conozcamos y lo comprendamos mejor. La información que nos proporcione a continuación nos ayudará a hacer lo mejor de nuestra parte para ayudar a su hijo a crecer.

Los padres de todos los niños de 0 a 15 meses de edad deben completar este formulario y el profesional del cuidado infantil debe revisarlo.

Nombre del niño: _____ Fecha de nacimiento: _____

Nombre del padre o tutor: _____

Debe ser completado por el padre o tutor

En mi casa, mi hijo come lo siguiente:

Tipo de alimento	De (p. ej. madre, biberón, taza, otro)	Con qué frecuencia o a qué hora aproximada del día	Cantidad promedio por sesión de alimentación	Detalles acerca de la sesión de alimentación
Leche materna				
Fórmula Marca:				
Leche (más de 12 meses) Tipo:				
Cereal para bebé Tipo/marca:				
Alimento para bebés				
Alimentos de mesa				
Otros (describir):				

¿De qué manera demuestra su hijo que tiene hambre?

¿Sabe si su hijo tiene alergia o sensibilidad a algún alimento?

¿Su hijo tiene problemas con las sesiones de alimentación, como atragantarse, ahogarse o regurgitar?

No Sí - Si su respuesta es afirmativa, explique:

Tengo planeado venir al centro de cuidado infantil a alimentar a mi hijo en los siguientes horarios:

El horario en que habitualmente retiraré al niño es:

Si mi hijo está llorando o parece tener hambre poco tiempo antes de mi llegada, intente lo siguiente para calmarlo (escoja todas las posibilidades que corresponda):

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Alzar a mi hijo | <input type="checkbox"/> Usar el mordedor que entregué |
| <input type="checkbox"/> Usar el chupete que entregué | <input type="checkbox"/> Acunar a mi bebé |
| <input type="checkbox"/> Darle un biberón con mi leche | <input type="checkbox"/> Otros (especificar): |

Al finalizar el día, haga lo siguiente (escoja una opción):

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Devolverme toda la leche descongelada que no se haya usado | <input type="checkbox"/> Desechar toda la leche descongelada que no se haya usado |
|---|---|

Hemos conversado sobre el plan anterior y hemos hecho los cambios o aclaraciones necesarios.

Fecha de hoy: _____

Firma del padre, la madre o el tutor:

Firma del profesional del cuidado infantil:

Los cambios se deben anotar a continuación y tanto el profesional del cuidado infantil como el padre o tutor deben escribir sus iniciales.

Fecha	Cambio al Plan de sesiones de alimentación (se debe registrar como un cambio de hábitos en la alimentación)	Iniciales del padre, la madre o el tutor	Iniciales del profesional del cuidado infantil

Plan de acción pro lactancia materna

Su nombre: _____ Fecha: _____

Nombre del centro de cuidado infantil: _____

Sección sobre el compromiso con la lactancia materna: Comprométase con la importancia de la lactancia materna, lo cual incluye políticas y procedimientos escritos, y apoyar la decisión de optar por la lactancia materna del personal.

Metas	Acciones para alcanzar el objetivo	Personas involucradas	Fecha límite para la finalización
<i>Ejemplo: Escribir la política y agregarla al manual</i>	<i>Ir a www.breastfeedcolorado.com para descargar una política de ejemplo</i>	<i>Director</i>	<i>Fin de agosto</i>

Sección sobre educación y capacitación: Capacitarse a usted mismo y al personal en el área de las aptitudes necesarias para apoyar la lactancia materna, solicitar actualizaciones de educación continua y educar a las familias y a los visitantes.

Metas	Acciones para alcanzar el objetivo	Personas involucradas	Fecha límite para la finalización
<i>Ejemplo: Capacitar al personal sobre información de cuidado infantil amigo de la lactancia materna</i>	<i>Buscar cursos de capacitación en www.breastfeedcolorado.com, fijar una hora y una fecha para la capacitación</i>	<i>Director/Supervisor del área de lactantes</i>	<i>Fin de enero</i>

Sección sobre ambiente amigo de la lactancia materna: Crear una cultura y un ambiente en su programa que apoye abiertamente la lactancia materna.

Metas	Acciones para alcanzar el objetivo	Personas involucradas	Fecha límite para la finalización
<i>Ejemplo: Crear un espacio agradable para que el personal y las familias amamenten a sus bebés o se extraigan leche</i>	<i>Obtener ejemplos para crear un espacio en www.breastfeedcolorado.com</i>	<i>Director/Asistente del Director</i>	<i>Fin de abril</i>

Sección sobre Comunicación: Generar relaciones estrechas y comunicarse de manera regular con el personal y las familias.

Metas	Acciones para alcanzar el objetivo	Personas involucradas	Fecha límite para la finalización
<i>Ejemplo: Crear una plantilla de plan de sesiones de alimentación y agregarla al manual</i>	<i>Obtener un plan de sesiones de alimentación de ejemplo para adaptar en www.breastfeedcolorado.com</i>	<i>Director</i>	<i>Fin de octubre</i>

Hablar con las familias

Como profesional del cuidado infantil, su apoyo e incentivo son importantes para las familias. La lactancia materna es una acción poderosa y suele ir acompañada de sentimientos fuertes. Hablar con los padres y los tutores es la mejor manera de establecer relaciones fuertes. A continuación, encontrará algunos consejos que pueden resultar útiles para todas las familias, sin importar de qué manera decidan alimentar a su hijo.

Encuentre un momento en el que realmente pueda hablar con la familia, brindándoles toda su atención.

- Escuche con atención. Demuestre un interés genuino y recuerde que cada familia es única.
- Espere a recibir una respuesta. Haga pausas y no se apure a llenar los silencios.
- Demuestre que está escuchando con los ojos, el rostro y el cuerpo, además de hacerlo con sus palabras.
- Sea positivo. No se comunique solamente cuando hay un problema o una preocupación. Sus palabras positivas y de aliento son de gran ayuda para aliviar los temores de las familias.
- Utilice afirmaciones personalizadas (“Yo”): “Yo sé que los dos están preocupados por las siestas de Sophia cuando ella está aquí. Me gustaría saber qué es lo que hacen en casa, que también nosotros podamos hacer”.
- Sea creativo al comunicarse. ¡Las familias están ocupadas y usted también! Es conveniente enviar el mismo mensaje de varias maneras. Pregúntele a cada uno de los integrantes de la familia cuál es la mejor forma de comunicación. Algunas personas tal vez prefieran correos electrónicos o mensajes de texto, mientras otras preferirán comunicaciones escritas o verbales.
- No asuma que las familias saben que a usted le interesa escuchar su perspectiva y que quiere comunicarse. A algunos padres debe invitarlos a conversar con usted.

Reconocer y aceptar el deseo de una familia de continuar con la lactancia materna ayudará a generar confianza.

- Reciba gratamente la lactancia materna en su guardería; dígales a los padres que tiene los conocimientos y las aptitudes para apoyar la lactancia materna.
- Sea positivo acerca del bebé que recibe leche materna en su guardería.
- Empatice con las madres y hágalas saber que valora el esfuerzo de mantener la producción de leche cuando están lejos del bebé. Para algunas madres, la lactancia y la extracción de leche es sencilla, pero para otras, puede ser un gran esfuerzo.
- Pregunte acerca de las metas de lactancia, sea comprensivo y ofrezca su apoyo. “¿Durante cuánto tiempo planea amamantar a Jacob?”
- Entrégueles a las familias material escrito sobre la lactancia materna, incluidas las políticas de su programa, los beneficios de la lactancia e información para ayudar a la madre a reincorporarse al trabajo. (Puede encontrar recursos en www.breastfeedcolorado.com.)
- Ofrézcales a las familias el manual *Consejos para que su bebé comience a ir a la guardería*.
- Recomiende y conecte a las familias con consultoras en lactancia, familias que optan por la lactancia materna y otros grupos de apoyo para la lactancia materna de su comunidad.
- Anime a las familias a dar de mamar al bebé en el centro. Ofrecer un lugar cómodo, cálido y acogedor para sentarse transmitirá el mensaje: “Tienen nuestro apoyo”.

Si comparte sus pensamientos y sus preocupaciones respetuosamente con las familias, demuestra que verdaderamente se preocupa por sus hijos.

Desarrolle un plan junto con las familias.

- Cree un plan con las familias para determinar qué hacer cuando un bebé tiene hambre, cuando el padre o el tutor se retrasan o cuando se queda sin leche para el bebé durante el día.
- Comparta con las familias que la leche materna es el único alimento que necesita un bebé durante los primeros 6 meses de vida y que no les dará fórmula, agua ni alimentos sólidos a menos que la familia lo pida.
- Trabaje con las familias para completar el Plan de sesiones de alimentación para cada uno de los niños de su centro y actualice el plan con frecuencia a medida que el niño crece y cambia.
- A las familias les gusta saber cómo están sus bebés. Hable con los padres todos los días o entrégueles un registro escrito diario acerca de los horarios, los hábitos de alimentación, el estado de ánimo, las actividades y los pañales del bebé.
- Pídale a la familia que le dé su punto de vista: comprenda los sentimientos, las creencias y los planes de la familia. “¿Qué hacen en su casa?” “¿Qué cosas les resultan útiles?” “¿Qué cosas no vale la pena intentar?”
- Si demuestra interés en el padre y la madre, es probable que genere un mayor nivel de confianza. Haga preguntas que demuestren su interés.

En algunos momentos, la lactancia puede ser complicada. Hable regularmente, escuche y brinde su apoyo.

- Si está preocupado por si un bebé está recibiendo suficiente leche, hable con la familia, comprenda los sentimientos y los horarios de la madre y de la familia.
- Como profesional del cuidado infantil, no se espera que sea experto en lactancia materna. Remita a las familias a profesionales del cuidado de la salud y de lactancia de su comunidad.
- La lactancia materna no tiene por qué ser a todo o nada. Cualquier cantidad de leche materna es beneficiosa. Una madre que puede hablar sobre una situación difícil con alguien que se preocupa suele ser capaz de encontrar una solución aceptable para todos.
- Reconozca y aliente la dedicación de la madre para darle leche materna a su hijo, sin importar cuánta sea. Si la madre está teniendo dificultades, dele consejos para aumentar la producción de leche, recursos sobre masajes en los pechos, consejos para hablar con su empleador y otros recursos que puede encontrar en www.breastfeedcolorado.com.
- Si una familia siente que usted respeta y admira sus esfuerzos para ofrecerle al bebé leche materna, estará más dispuesta a escucharlo y a compartir sugerencias sobre el cuidado de su hijo.

Comprenda y preste atención a sus propios sentimientos. Con frecuencia, cuando usted no está atento a sus propios sentimientos, estos interfieren en la generación de relaciones fuertes y positivas.

Una relación crece y cambia con el transcurso del tiempo. Es importante conversar con las familias regularmente y hacer los ajustes necesarios.

¡La comunicación es la clave para lograr que cualquier relación funcione!

Política de ejemplo para una guardería pro lactancia materna

El [nombre del programa de cuidado infantil] se compromete a brindar apoyo continuo a las familias que optan por la lactancia materna.

Ambiente propicio

1. Ofrecemos un ambiente acogedor para las familias que optan por la lactancia materna. Apoyamos a las madres que continúan amamantando a sus bebés o niños cuando se reincorporan a su trabajo.
2. Contamos con un lugar privado (que no es un baño) y especialmente destinado a las madres para que amamenten a sus hijos o se extraigan leche. Si no hay un espacio, se ofrecerá un biombo o divisor portátil. Invitamos con agrado a que las madres amamenten.
3. De acuerdo con la Ley de Colorado, les damos a las empleadas (si corresponde) un descanso razonable para que se extraigan leche. Si necesitan más tiempo del destinado a su descanso o almuerzo, las empleadas pueden negociar descansos u otras maneras de encontrar el tiempo necesario.
4. Mantenemos un entorno que favorece la lactancia materna por medio de la entrega de material de apoyo a la lactancia culturalmente adecuado (imágenes, pósteres, etc.), que no incluyen los generados o entregados por entidades comerciales y/o fabricantes de fórmula para lactantes.
5. Hacemos “evaluaciones” con las familias para que nos den su impresión y nos expresen de qué manera podemos continuar ofreciéndoles apoyo.
6. Comunicamos los horarios del bebé (es decir, las sesiones de alimentación, las siestas, etc.) para que la madre pueda ajustar su horario para extraerse leche y/o venir a alimentar al bebé.

Contacto inicial

1. Conversamos sobre el apoyo a la lactancia materna con todas las posibles nuevas familias, y compartimos esta política y recursos sobre lactancia materna. La política se incluye en nuestro manual para padres o tutores.
2. Trabajamos junto con las familias antes del primer día en la guardería, para que los bebés hagan una transición hacia los biberones o las tazas.

Manejo de la leche y sesión de alimentación

1. Seguimos las pautas de almacenamiento y manejo de leche materna, tal como las definen las normas del Departamento de Servicios Humanos de Colorado y las normas y reglamentaciones sanitarias para las guarderías infantiles del estado de Colorado.
2. Conversamos con todas las familias acerca de la forma en la que manejamos la leche materna en el programa.
3. Contamos con espacio en el refrigerador y el congelador para el almacenamiento de la leche materna.
4. Informamos a las familias, por medio de procedimientos escritos, la manera correcta de etiquetar y manejar la leche materna. Las familias deben proporcionar sus propios recipientes, etiquetados con el nombre del niño y la fecha.
5. Hablamos con los padres y tutores acerca de la cantidad de leche que queda para evitar desecharla.
6. Desarrollamos un plan de sesiones de alimentación sostenible con cada familia, que incluye alimentar a los bebés a demanda cuando observamos las señales de hambre y coordinar la última sesión de alimentación del día según las necesidades de alimentación de la mamá (ya sea para alimentar al bebé o para esperar a que la madre venga a alimentarlo a la guardería).
7. Los bebés están al cuidado del mismo cuidador siempre que sea posible. Todos los cuidadores alzan a los bebés mientras los alimentan.
8. No se le darán alimentos sólidos ni fórmula sin consultar primero a la familia.

Capacitación de los empleados (si corresponde)

1. Los empleados reciben capacitación al menos una vez al año sobre el manejo de la leche materna y las sesiones de alimentación, la política de lactancia materna y el apoyo de la lactancia materna como único alimento.
2. Verificamos que los empleados cumplan nuestras normas y nuestra política de lactancia materna.
3. Las familias pueden solicitar información acerca del contenido de la capacitación de lactancia materna que reciben nuestros empleados.
4. Esta política se revisa anualmente, se actualiza para incorporar nuevas prácticas e investigaciones basadas en evidencia, y se comparte con todos los empleados, las madres embarazadas, las familias y los visitantes.

Firma del Director del programa de cuidado infantil/Profesional del cuidado infantil

Fecha

Deslinde de responsabilidad: Esta política de ejemplo tiene fines únicamente informativos y no se debe interpretar como asesoramiento profesional. Es posible que sea necesario adaptar las políticas y los procedimientos de ejemplo para adecuarlos a las circunstancias exclusivas de su organización. Animamos a su organización a buscar asistencia profesional adecuada, según sea necesario.

Puede encontrar más políticas de ejemplo en www.breastfeedcolorado.com

Leyes de lactancia materna de Colorado

El primer objetivo detrás de las leyes de lactancia materna es apoyar a las familias que optan por la lactancia y mejorar la salud de los habitantes de Colorado reduciendo los impedimentos para extender la lactancia y aumentar la proporción de bebés alimentados exclusivamente con leche materna.

Ley de adaptaciones en el lugar de trabajo para madres que están amamantando

La ley de Colorado (8-13.5-104) obliga a todos los empleadores (empresas con uno o más empleados) a hacer lo siguiente:

- Ofrecer tiempo de descanso razonable sin goce de sueldo o permitir que una empleada use el descanso pago y/o el tiempo de almuerzo todos los días para extraerse leche para alimentar a un niño de hasta 2 años de edad después del parto del niño;
- Hacer los esfuerzos razonables para ofrecer un lugar privado, cerca del área de trabajo (que no sea un baño) donde la empleada pueda extraerse leche; y
- No discriminar a las empleadas por extraerse leche en el lugar de trabajo.

Lactancia en público

La ley de Colorado (C.R.S. 25-6-302) establece que:

Una madre puede amamantar en cualquier lugar en el que tenga derecho a estar.

Ley de postergación del servicio como jurado para una persona que está amamantando a un niño

La ley de Colorado (13-71-119.5) establece que:

Una persona que esté amamantando a un niño puede ser elegible para un máximo de dos postergaciones de doce meses en su servicio como jurado.

Nota: El juez o el comisionado de jurados puede solicitar un certificado médico o una nota del médico que justifique la postergación.

Ley de trato justo de las trabajadoras embarazadas

La ley de Colorado (C.R.S. 24-34-402) obliga a todos los empleadores a:

- Ofrecer adaptaciones razonables para el horario de trabajo y las tareas de las empleadas y las postulantes que tengan afecciones de salud relacionadas con el embarazo, que deban recuperarse de un parto o una afección relacionada, de manera que la empleada pueda continuar realizando las funciones esenciales de su trabajo, si la empleada o la postulante así lo solicita.
- Deben trabajar con las empleadas de forma oportuna para determinar cuál es la adaptación más razonable o conveniente.
- No negar oportunidades a las empleadas ni discriminarlas por solicitar o hacer uso de una adaptación razonable.

Nota: El empleador puede solicitar una nota del proveedor de atención médica del empleado.

“Tengo el honor de ofrecerles a los niños de mi guardería una cosa tan maravillosa como la leche materna. Los bebés alimentados con leche materna son más fáciles de cuidar y la lactancia es mejor para generar un vínculo con la mamá y el proveedor. La lactancia materna es sumamente beneficiosa, tanto para las madres como para los bebés. Creo que todos los proveedores deben aprender acerca de la lactancia materna para obtener más información acerca de los aspectos positivos y los beneficios nutritivos”.

- Venice Roberts, An Apple a Day Childcare, Denver, CO

“Recibir leche materna durante el día es una manera de apoyar a las madres, los niños y los cuidadores. Es reconfortante para los bebés porque toman algo que conocen. Les da a los cuidadores un alimento delicioso y positivo para ofrecer mientras cuidan a un niño. Y es reconfortante para la madre porque sabe que está haciendo algo por su bebé, aun cuando no esté presente”.

- Karina Madden, Salida Early Childhood Center, Salida, CO

“Los proveedores de cuidado infantil desempeñan un papel importante para las madres que amamantan a sus hijos. Para las madres, no es sencillo regresar a trabajar y esto les provoca muchas preocupaciones relacionadas con el cuidado infantil y la lactancia. El proveedor de cuidado infantil puede ayudar a aliviar esas preocupaciones ofreciendo su apoyo y su aliento”.

- Susan Stahley, Sterling Early Learning Center, Sterling, CO



Consejos para que su bebé comience a ir a la guardería

Un manual para los padres o tutores

Reincorporarse al trabajo o la escuela después de tener un bebé suele ser un momento difícil para todas las madres o los cuidadores. Si cuenta con una guardería pro lactancia materna, usted sabe que tanto usted como su bebé recibirán apoyo.

Hable con su proveedor de cuidado infantil con frecuencia sobre su bebé, hágale saber lo que necesita y lo que desea para el cuidado de su bebé. Pídale que complete un plan de sesiones de alimentación por escrito y que recuerde revisarlo y actualizarlo regularmente.

En las siguientes páginas, se ofrecen algunos consejos para ayudarlo a prepararse para comenzar a llevar a su bebé a una guardería.

Recuerde que los pechos producen leche en respuesta a la alimentación del bebé. ¡Cuanta más leche succione su bebé o usted se extraiga con un sacaleche, más leche producirá su cuerpo!

Si desea obtener más información acerca de la lactancia materna, recursos adicionales y consejos, visite www.breastfeedcolorado.com.

Antes de reincorporarse al trabajo o la escuela

- Comience a extraerse leche al menos dos semanas antes de comenzar a llevar a su bebé a la guardería. Extráigase leche después de la sesión de alimentación de la mañana, cuando sus pechos se sientan llenos y su bebé probablemente no haya vaciado ambos pechos.

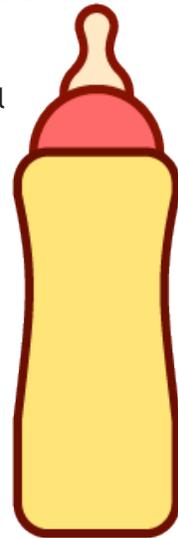


- La extracción requiere práctica. No se sorprenda ni se preocupe si solo obtiene un poco de leche las primeras veces. Las madres suelen producir entre $\frac{1}{2}$ y 1 onza de leche por hora.
- Considere usar técnicas de masajes para el pecho para mejorar sus sesiones de extracción de leche. Si desea obtener información o ver videos, visite: www.breastfeedcolorado.com en la ficha Parents.
- Pídales a una consultora en lactancia, al personal de WIC o al proveedor de atención médica consejos o sugerencias para extraerse leche y mantener una producción adecuada de leche.
- Cuando esté alejada de su bebé, extraiga leche con la frecuencia que su bebé se alimentaría (o al menos cada 3 o 4 horas) para mantener su provisión. Intente siempre vaciar ambos pechos por completo en cada sesión de extracción.

Preparación de su bebé para tomar un biberón

Al principio, muchos bebés acostumbrados a lactar probablemente no quieran alimentarse de un biberón. Intente darle a su bebé un biberón regularmente durante **al menos dos semanas** antes de que su bebé comience a ir a la guardería. Algunos consejos para poner en práctica:

- Haga que otra persona alimente a su bebé con un biberón. Algunos bebés asocian a la mamá con el placer de mamar. Es posible que su bebé esté más dispuesto a tomar un biberón si usted no está presente en la misma sala.
- Ofrézcale el biberón cuando su bebé esté relajado y no totalmente preparado para una sesión de alimentación. No le ofrezca el biberón cuando esté muy hambriento o molesto.
- Coloque solo una pequeña cantidad de leche materna (1 a 3 onzas) en el biberón para evitar desperdiciar la leche que el bebé rechace.
- Intente entibiar la tetina del biberón con agua tibia para llevarlo a una temperatura cercana a la del cuerpo.
- No fuerce el biberón en la boca del bebé. Acaricie suavemente la boca del bebé con la tetina del biberón y deje que el bebé lo lleve a su boca.
- Sin importar la edad de su bebé, use biberones de flujo lento o para recién nacidos (tamaño 0) para simular mejor el flujo de leche de los pezones de la madre.
- Ofrézcale un biberón en distintas posiciones de alimentación, en especial, las posiciones que sean diferentes de la posición habitual en que lo amamanta. Intente darle un biberón mientras se mueve rítmicamente: caminando, acunándolo o balanceándose.
- Si su bebé no quiere tomarlo, vuelva a intentarlo más tarde. Pruebe tetinas para biberones de diferentes tipos y formas para averiguar cuál es el que prefiere su bebé. Pruebe con leche materna a diferentes temperaturas.



Continúe alimentando a su hijo directamente del pecho cuando esté con él. La lactancia directa puede ofrecer beneficios de salud adicionales para su bebé y la ayudará a mantener su producción de leche.

Estirones

El apetito de la mayoría de los bebés es mayor aproximadamente al mismo tiempo que crecen. **Todos los bebés son diferentes**, pero los estirones típicos con frecuencia ocurren:



a las 2 o 3 semanas

a las 4 o 6 semanas

a los 3 meses

a los 4 meses

a los 6 meses

a los 9 meses

Durante los estirones, los horarios de su bebé pueden cambiar y es probable que coma y duerma más de lo habitual.

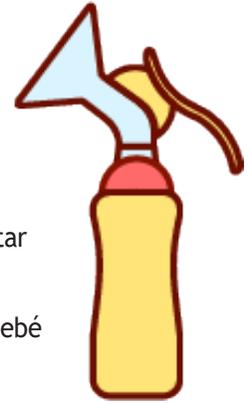
Los bebés necesitan más alimento a medida que crecen y es posible que, al principio, usted no tenga suficiente leche.

Dele de mamar y extraíga se leche con más frecuencia durante estos estirones, y probablemente su producción de leche aumentará en respuesta a estos estímulos en el transcurso de 3 a 4 días.

Si le da fórmula durante un estirón, su cuerpo recibirá el mensaje de no hacer más leche y esto no favorecerá la lactancia.

¿Cuánta leche materna debo darle a mi cuidador?

En el caso de los bebés que solo reciben leche materna, entre el primer y el sexto mes de vida, comen aproximadamente 25 onzas de leche materna por día. Sin embargo, todos los bebés son diferentes y comen distintas cantidades.



Para calcular la cantidad de leche materna que su proveedor de cuidado infantil puede llegar a necesitar cada día:

- Calcule la cantidad de veces que se alimenta el bebé cada día (en el transcurso de 24 horas).
- Divida 25 onzas por la cantidad de sesiones de alimentación o amamantamiento.

Ejemplo: Si su bebé suele tomar leche materna aproximadamente 8 veces al día, puede suponer que su bebé necesita alrededor de 3 onzas en cada sesión de alimentación ($25 \div 8 = 3.1$).

Los bebés menores de un mes y los bebés menores de seis meses que comen alimentos sólidos, tal vez tomen menos leche materna.



El bebé mayor

Los expertos en medicina coinciden en que es mejor esperar hasta que el bebé tenga aproximadamente 6 meses antes de ofrecerle otro alimento además de la leche materna. Esto incluye no agregarle cereal a los biberones.

Ofrecerle cereal o fórmula no ayuda a que el bebé duerma durante toda la noche. Las investigaciones demuestran que comenzar la alimentación con sólidos antes de tiempo puede provocar alergias, reducir su producción de leche y acelerar el destete.

Los bebés menores de 1 año no deben recibir leche de vaca porque es difícil de digerir y no es buena para los órganos del bebé.

Muchas mujeres optan por dar de mamar después de los 12 meses. Los departamentos de salud y licencias alientan y además permiten que se alimente a los bebés con leche materna en tazas en las guarderías. Los expertos del área de la salud animan a extender la lactancia materna para que tanto usted como su bebé disfruten de más beneficios para su salud.

Si desea obtener más recursos y consejos, visite www.breastfeedcolorado.com.

Huelgas de lactancia

Una huelga de lactancia es un período de tiempo durante el cual un bebé alimentado con leche materna repentinamente se rehúsa a tomar el pecho. Esto es normal en algunos bebés.

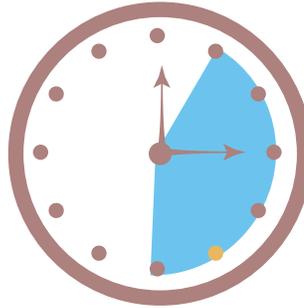
Durante una huelga de lactancia, es posible que el bebé llore, se arquee, se aleje del pecho y, en general, aceptará biberones sin ningún problema. Una huelga de lactancia puede provocar una reducción en su producción de leche; por lo tanto, es importante que continúe ofreciéndole el pecho al bebé y que se extraiga leche con frecuencia para mantener la producción de leche.

Pruebe de darle el pecho al bebé cuando esté tranquilo y no esté molesto. Aumente el contacto de su piel con la del bebé. Algunas madres descubren que es mejor darle de mamar al bebé a oscuras, cuando está somnoliento. Considere ponerse en contacto con una consultora en lactancia para que le brinde apoyo.



WIC es un programa de nutrición que ofrece alimentos saludables de manera gratuita, apoyo para la lactancia materna y otros servicios a las familias de Colorado que reúnen determinados requisitos. El programa WIC es para mujeres embarazadas y niños menores de 5 años. Si recibe TANF, SNAP o Medicaid, usted es elegible automáticamente para el programa WIC. Si desea encontrar una clínica de WIC en su zona, visite www.coloradowic.com.

Ciclo invertido



El ciclo inverso ocurre cuando un bebé se alimenta frecuentemente por la noche y come con menos frecuencia durante el día. Esto puede ocurrir cuando los bebés recién comienzan a tomar un biberón. Dele al proveedor de cuidado infantil pequeñas cantidades de leche en cada biberón para que el desecho sea menor. Tenga paciencia y esta etapa pasará.

Si desea consejos para revertir el ciclo inverso, consulte <http://kellymom.com/bf/normal/reverse-cycling/>.

Leyes de Colorado para apoyar la lactancia materna

Ley de adaptaciones en el lugar de trabajo para madres que están amamantando



Obliga a los empleadores a realizar lo siguiente:

- Ofrecer tiempo de descanso razonable sin goce de sueldo o permitir que una empleada use el descanso pago y/o el tiempo de almuerzo para extraerse leche para alimentar a su hijo de hasta 2 años de edad después del parto del niño.
- Hacer los esfuerzos razonables para ofrecerle a la madre que está amamantando un lugar privado, cerca de su área de trabajo (que no sea un baño) donde pueda extraerse leche.
- No discriminar a las mujeres por extraerse leche en el lugar de trabajo.

Ley de Lactancia en público

Una madre puede amamantar en cualquier lugar en el que tenga derecho a estar.

Ley de postergación del servicio como jurado para una persona que está amamantando a un niño

Una persona que esté amamantando a un niño puede ser elegible para dos postergaciones de 12 meses en su servicio como jurado.

Si desea obtener más información acerca de las leyes, visite www.cobfc.org (en inglés).



Almacenamiento de la leche materna

- Conserve la leche materna en cantidades pequeñas (1 a 3 onzas). Es posible que su bebé no tome mucha cantidad en una sesión de alimentación y su leche es demasiado valiosa como para desecharla.
- Considere la posibilidad de congelar la leche en hieleras y conservar los cubos en bolsas de almacenamiento de leche para facilitar el descongelamiento posterior.
- Almacene la leche materna únicamente en biberones de plástico sin BPA o de vidrio transparente con tapas herméticas y en bolsas de almacenamiento aprobadas para leche materna. No use bolsas de almacenamiento plásticas comunes. No están destinadas al almacenamiento de leche y esta podría derramarse fácilmente.
- Etiquete siempre los biberones y los recipientes de almacenamiento con el nombre de su hijo y la fecha.
- Almacene la leche hacia el fondo del refrigerador o el congelador, donde la temperatura es más constante. Evite almacenarla en la puerta.
- La leche que se almacena durante más tiempo en los rangos de temperatura que se indican en la siguiente tabla es segura, pero algunas de las grasas presentes en la leche se pueden descomponer con el paso del tiempo y derivar en una nutrición de inferior calidad.
- Asegúrese de conservar la leche materna fría durante el transporte a la guardería. Cuando use conservadoras aisladas, mantenga los hielos en contacto con los recipientes de leche en todo momento y limite la frecuencia con la que abre la conservadora.
- Una vez que la leche congelada comience a descongelarse, no se puede volver a congelar. La leche materna descongelada se debe usar dentro de las 24 horas.

De acuerdo con las normas de higiene y salud de Colorado, no deben darle a su hijo la leche materna que quede a temperatura ambiente durante más de una hora, pero sí se la pueden devolver. Sin embargo, todo resto de leche materna que su hijo no se termine dentro del transcurso de una hora se debe desechar, ya que pueden aparecer bacterias peligrosas que ponen en riesgo la seguridad de la leche.

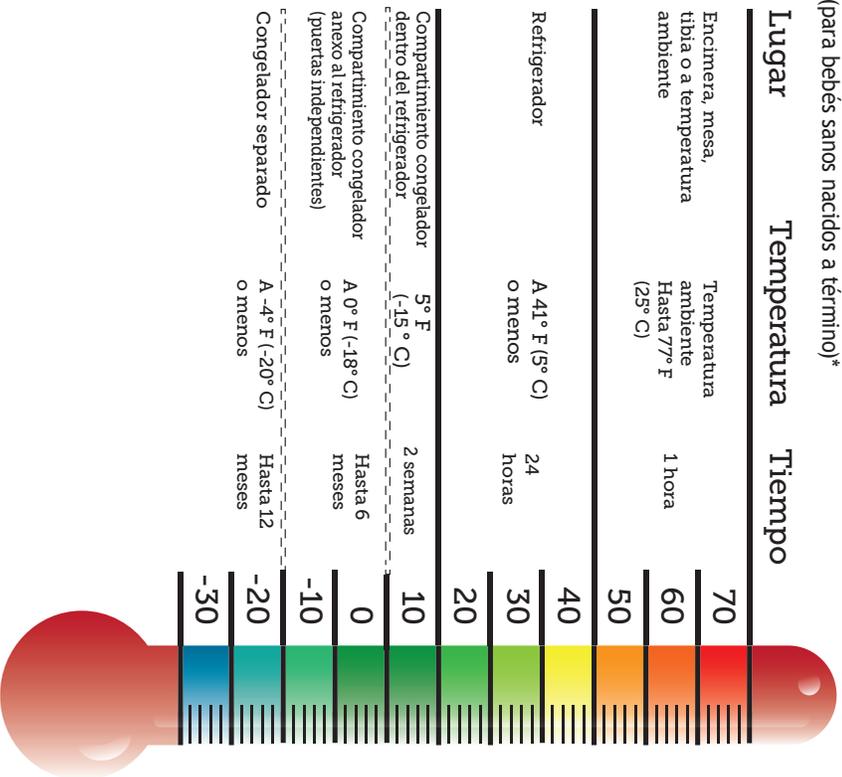
Tenga en cuenta que los requisitos de temperatura y cantidad de tiempo para el almacenamiento de la leche materna pueden variar entre las diferentes agencias de control. En Colorado, los proveedores de cuidado infantil deben respetar las normas sanitarias; sin embargo, usted puede almacenar la leche materna de otra manera en su propia casa.

NUNCA coloque la leche materna o la fórmula en el microondas. El microondas puede destruir algunos nutrientes importantes y puede crear “zonas calientes” que pueden quemar la boca del niño.

La leche materna es un alimento. NO es necesario usar guantes. Las normas y reglamentaciones sanitarias para las guarderías infantiles de Colorado no requieren el uso de guantes al preparar biberones con leche materna o fórmula.

Cuidado infantil

Recomendaciones para el almacenamiento de la leche materna (para bebés sanos nacidos a término)*



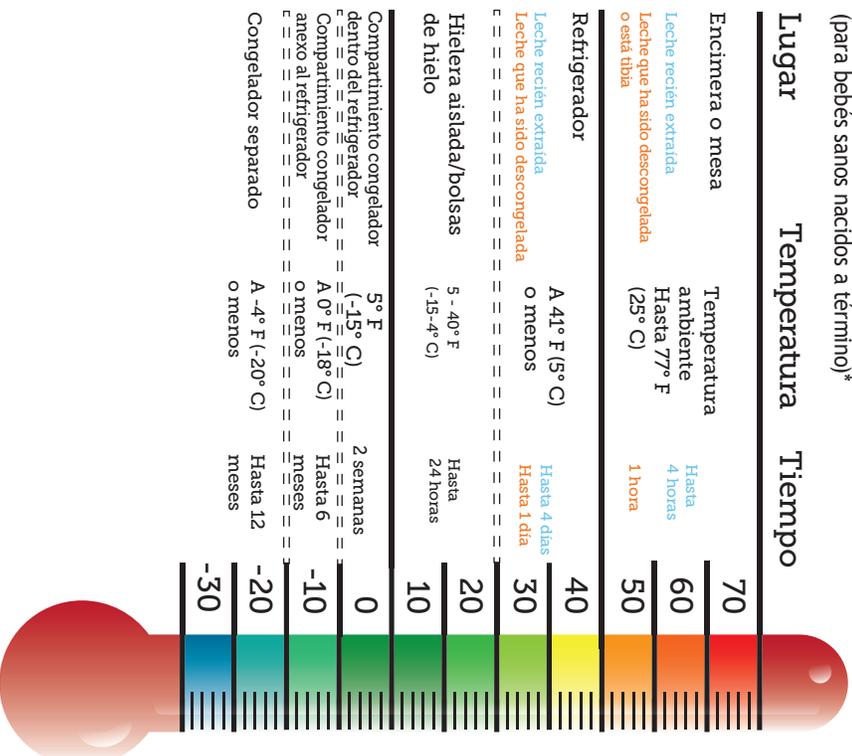
*Los tiempos y las temperaturas de almacenamiento pueden variar en el caso de los bebés prematuros o enfermos. Consulte con el proveedor de cuidado de la salud.

- Referencias de la tabla de almacenamiento
1. Normas y reglamentaciones sanitarias para las guarderías infantiles del Estado de Colorado, 6 CCR 1010:7, 7.12.3.
 2. El cuidado de nuestros niños: Normas Nacionales de Salud y Seguridad, tercera edición 4.3.1.9.
 3. Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC). http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm (en inglés)
 4. USDA. Recomendaciones de almacenamiento de leche humana para el Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés), 2016.

La leche materna que no se haya abierto ni usado en el día que se preparó o se recibió se debe devolver a la madre, el padre o el tutor (o se debe desechar) al finalizar el día, en conformidad con las normas de salud y seguridad. Esto NO es aplicable a la leche materna congelada.

Madre/padre/tutor

Recomendaciones para el almacenamiento de la leche materna (para bebés sanos nacidos a término)*



*Los tiempos y las temperaturas de almacenamiento pueden variar en el caso de los bebés prematuros o enfermos. Consulte con el proveedor de cuidado de la salud.

- Referencias de la tabla de almacenamiento
1. Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Almacenamiento y manejo correctos de la leche humana. 2010. http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm (en inglés)
 2. USDA. Recomendaciones de almacenamiento de leche humana para el Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés), 2016.

Recursos adicionales

En www.breastfeedcolorado.com, encontrará recursos sobre la extracción de leche materna, el almacenamiento de leche materna, masajes para los pechos, recursos sobre lactancia materna locales, el comportamiento de su bebé y la reincorporación al trabajo.

- La Oficina para la Salud de la Mujer (OWH) es un excelente recurso para obtener información general sobre la lactancia, consejos para la extracción de leche e información para empleadores, lo cual incluye un manual para la lactancia materna en el sector comercial, así como recursos y sugerencias para que un empleador genere de forma creativa un espacio para la lactancia. Llame la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o visite <https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-home-work-and-public/breastfeeding-and-going-back-work/business-case>.
- El sitio de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) contiene información útil sobre la lactancia y la leche materna, lo cual incluye las pautas y recomendaciones nacionales, políticas sobre manejo y almacenamiento de la leche materna y otros recursos. www.cdc.gov/breastfeeding.
- El sitio de la Coalición de lactancia de Colorado (COBFC) proporciona folletos, recursos y materiales útiles, que incluyen información específica de las leyes de lactancia materna del estado y eventos de lactancia materna locales. Visite www.cobfc.org (en inglés) y entérese si su comunidad local cuenta con una coalición de lactancia.
- El Condado de Boulder tiene muchos manuales y materiales beneficiosos para la lactancia, lo cual incluye un manual para empleadores, un manual para madres, capacitación para el cuidado infantil e información sobre recursos en la comunidad. www.bouldercounty.org/family/pregnancy/pages/breastfeeding.aspx.
- WIC: encuentre la clínica de WIC en su localidad para recibir apoyo y educación para la lactancia, sacaleches, alimentos saludables, educación sobre nutrición y más. www.ColoradoWIC.com.
- La Leche League: encuentre grupos de apoyo, folletos sobre la lactancia materna y consejos para abordar los problemas comunes de la lactancia materna. www.llli.org.
- Kellymom: ofrece recursos e información general sobre lactancia materna. kellymom.com.
- Zero to Three: recursos sobre el cuidado infantil para las familias. www.zerotothree.org/early-learning/child-care (en inglés).
- Academia Americana de Pediatría (AAP): Recursos para las familias. brightfutures.aap.org/families/Pages/Resources-for-Families.aspx (en inglés).
- Lactation Education Resources ofrece folletos gratuitos en varios idiomas que los padres pueden descargar. www.lactationtraining.com/resources/handouts-parents.
- WIC Works contiene folletos gratuitos para padres acerca de la lactancia materna y la nutrición. wicworks.fns.usda.gov/nutrition-education/participant-resources/breastfeeding-moms (en inglés).

Encuentre una consultora en lactancia en la Asociación Internacional de Consultoras de Lactancia (ILCA). www.ilca.org/why-ibclcfalc (en inglés).



Si desea obtener más información sobre la lactancia materna y cómo convertirse en una guardería pro lactancia materna, visite www.breastfeedcolorado.com.

Agradecemos al Breastfeeding in Child Care Advisory Committee (Comité Asesor de Lactancia Materna en las Guarderías) y a Boulder County Public Health (Salud Pública del Condado de Boulder) por la orientación para la creación de este documento.

Con el apoyo del programa de becas para enfermedades pulmonares crónicas, cardiovasculares y cáncer.

El Departamento de Salud Pública y Medioambiente de Colorado reconoce que las inequidades sociales, económicas y ambientales que existieron durante generaciones generaron resultados adversos en el área de la salud. Afectan a las comunidades de diferente manera y tienen más influencia sobre los resultados en la salud que cualquiera de las decisiones individuales o de la capacidad de la persona para acceder a la atención médica. Si se reducen las inequidades por medio de políticas, prácticas y sistemas de organización se pueden mejorar las oportunidades de todos los habitantes de Colorado.