



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.

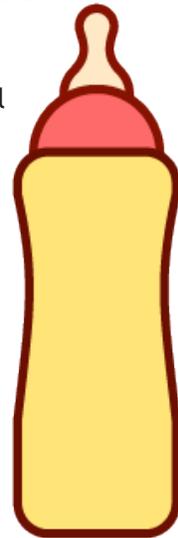


- La extracción requiere práctica. No se sorprenda ni se preocupe si solo obtiene un poco de leche las primeras veces. Las madres suelen producir entre $\frac{1}{2}$ y 1 onza de leche por hora.
- Considere usar técnicas de masajes para el pecho para mejorar sus sesiones de extracción de leche. Si desea obtener información o ver videos, visite: www.breastfeedcolorado.com en la ficha Parents.
- Pídale 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.

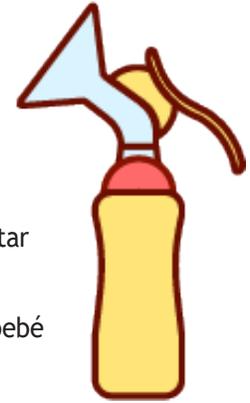
Los bebés necesitan más alimento a medida que crecen y es posible que, al principio, usted no tenga suficiente leche.

Dele de mamar y extraígase 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.

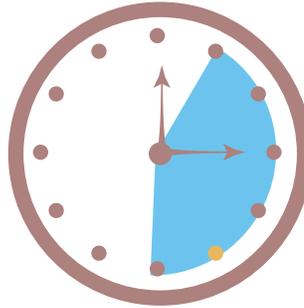
Durante una huelga de lactancia, es posible que el bebé llore, se arquee, se aleje del pecho y, en general, aceptará biberones sin ningún problema. Una huelga de lactancia puede provocar una reducción en su producción de leche; por lo tanto, es importante que continúe ofreciéndole el pecho al bebé y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

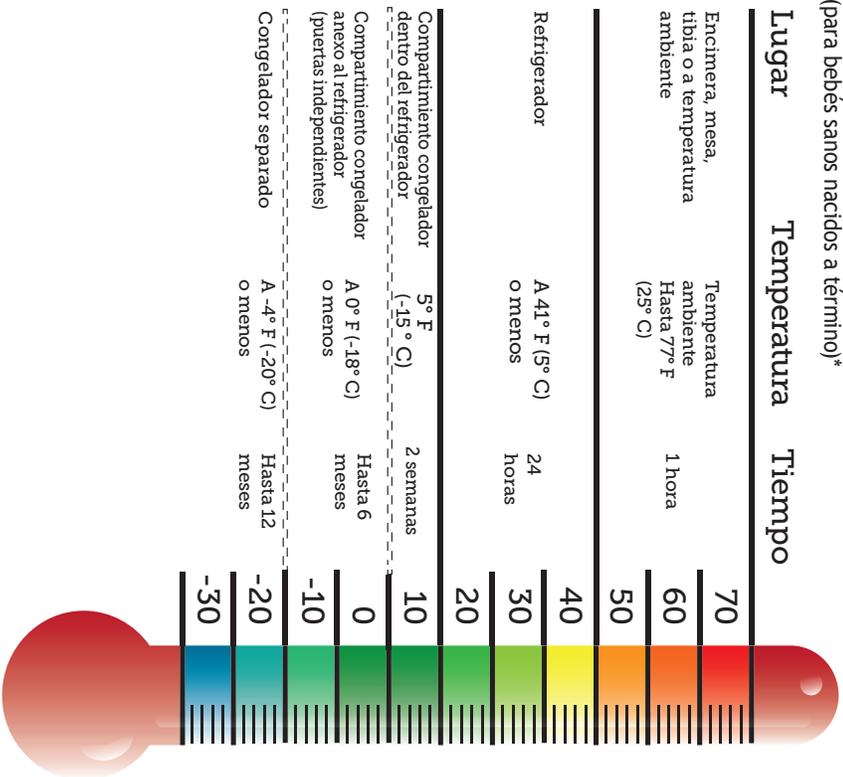
Tenga en cuenta que los requisitos de temperatura y cantidad de tiempo para el almacenamiento de la leche materna pueden variar entre las diferentes agencias de control. En Colorado, los proveedores de cuidado infantil deben respetar las normas sanitarias; sin embargo, usted puede almacenar la leche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



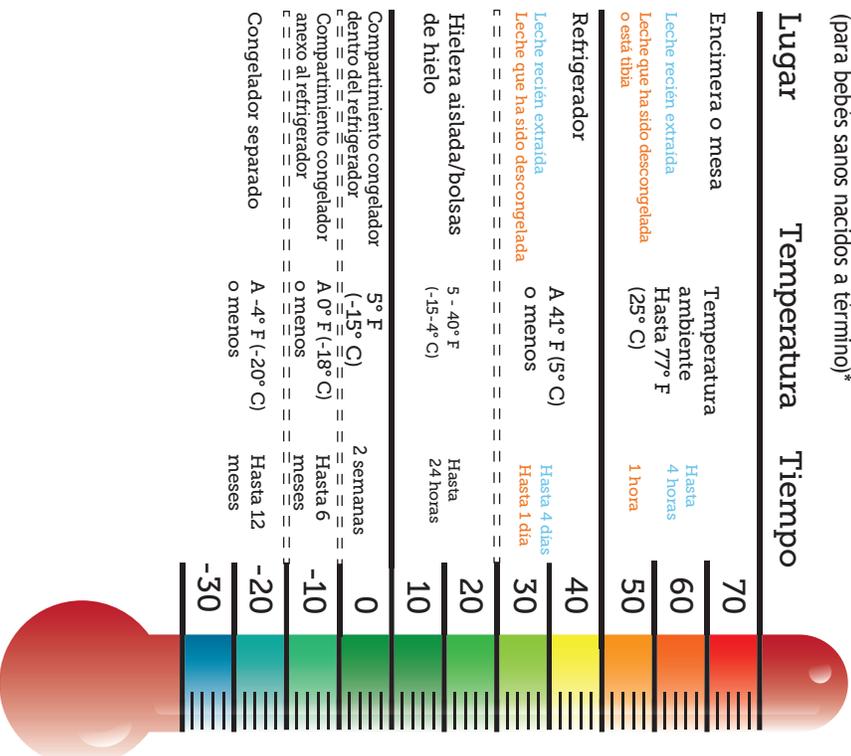
*Los tiempos y las temperaturas de almacenamiento pueden variar en el caso de los bebés prematuros o enfermos. Consulte con el proveedor de cuidado de la salud.

- 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.