



¡Bebés
Lactados son
Bienvenidos
Aquí!
Una guía para madres

Querida mamá:

¡Nos complace saber que está considerando amamantar a su bebé! Alimentar a su bebé con leche materna le ayudará a crecer sano y feliz. Como proveedor de cuidado de su bebé, estamos aquí para ayudarlo a que siga amamantando a su bebé cuando regrese al trabajo o a la escuela.

Recuerde que para algunas mujeres les es difícil amamantar por distintas razones.

No importa cuál sea su situación, amamantar a su bebé es una decisión personal. Si decide amamantar, puede beneficiarse de recibir información confiable y mucho apoyo.

Esta guía le ayudará a usted y a su bebé lactante a prepararse para el lugar de cuidado infantil. Le recomendamos que siga amamantando y nosotros la apoyaremos en todo momento.

Cordialmente,

Su proveedor de cuidado infantil

Índice

¿Por qué es beneficiosa la lactancia? 4

La lactancia es beneficiosa para su bebé porque: 4

La lactancia es beneficiosa para usted porque: 4

¿Cómo puedo prepararme para amamantar a mi bebé? 4

Encontrar instrumentos para extraer la leche materna 6

¿Cómo puedo prepararme para amamantar? 7

Mientras está en el hospital 7

Cuando regrese a casa 8

Suplementos de vitaminas y minerales 9

¿Qué aspecto tiene y cómo huele la leche materna? 9

¿Qué aspecto tiene la leche materna? 9

¿Cómo huele la leche materna? 9

¿Cómo sé si mi bebé tiene hambre o está lleno? 10

¿Cómo sé si mi bebé come suficiente? 11

¿Cómo puedo seguir produciendo leche para mi bebé cuando regrese a trabajar o estudiar? 12

Antes de regresar a trabajar o a estudiar 12

Cuando regrese a trabajar o a estudiar 12

¿Cómo puedo seguir produciendo suficiente leche materna mientras mi bebé está en el cuidado infantil? 13

Cuando no esté con su bebé 13

Encuentre tiempo para extraerse la leche materna 14

Horario diario de comidas con biberón o lactancia 15

Cómo extraer y recolectar la leche materna 16

Almacenar la leche materna 17

¿Cómo puedo llevar la leche materna al cuidado infantil? 18

Descongelar la leche materna 18

Calentar el biberón 18

Cómo transportar la leche materna de forma segura 19

Dar leche materna con biberón 20

Alimentación controlada con biberón 20

Cómo alimentar a su bebé con un biberón 21

¿Cuánto tiempo debería amamantar a mi bebé? 22

¿Cómo puedo ayudar al personal del cuidado infantil a cuidar de mi bebé lactante? 22

Querido proveedor de cuidado infantil: información sobre mi bebé lactante 23

¿Qué puedo hacer para cuidar de mí? 24

¿Quién me puede ayudar si tengo preguntas o problemas? 24

Recursos 25

¿Por qué es beneficiosa la lactancia?



Amamantar ayuda a forjar un vínculo especial entre usted y su bebé.

La lactancia es beneficiosa para su bebé porque:

- Su leche materna está hecha específicamente para su bebé. Tiene la combinación perfecta de nutrientes que su bebé necesita para crecer y estar sano.
- Su leche materna protege a su bebé y lo mantiene saludable. Los bebés amamantados se enferman con menos frecuencia.
- La leche materna es fácil de digerir para el bebé. Es posible que el bebé tenga menos diarrea y regurgite menos que si no fuera amamantado.
- Los bebés prueban distintos sabores en la leche materna dependiendo de lo que la mamá come. Esto puede hacer más fácil que su bebé quiera probar sabores nuevos en los alimentos sólidos más adelante.

La lactancia es beneficiosa para usted porque:

- Le ayuda a recuperarse del embarazo y del parto. Ayuda a que el útero se contraiga después de dar a luz.
- Podría reducir el riesgo de enfermedades graves, como cáncer de mama y de ovario y diabetes tipo 2.
- Le permite ahorrar dinero porque no tiene que comprar fórmula.
- Le puede ayudar a faltar menos al trabajo o a la escuela porque su bebé se enferma con menos frecuencia.

¿Cómo puedo prepararme para amamantar a mi bebé?

Una vez que decida que va a amamantar, comuníquelo a todos para que así puedan ayudarlo. Su familia, amigos, el médico de su bebé, el proveedor de cuidado infantil y otras personas pueden ayudarla a comenzar a amamantar y a continuar haciéndolo. Estas personas serán su apoyo y pueden conectarla con la ayuda que necesite.

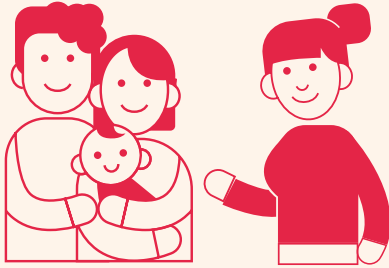


Padre ayudando a la madre a amamantar a su bebé.

Asegúrese de decirle:



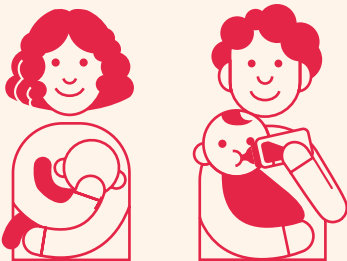
A su médico o proveedor de servicios de salud. Si tiene preguntas, consulte. Pregunte a su médico sobre la posibilidad de hablar con una especialista en lactancia como una consultora de lactancia, para obtener respuestas a sus preguntas sobre dar el pecho. Consulte a su médico sobre los medicamentos que está tomando para verificar que sean seguros para usted y para su bebé.



A su pareja, familia y amigos. Cuénteles el porqué planea amamantar a su bebé y los beneficios que esto tendrá para usted y su bebé. Esta información puede ayudarles a entender y apoyar más su decisión.



Al personal del hospital. Algunos hospitales cuentan con el reconocimiento de Baby-Friendly USA, Inc. como un hospital “Amigo del bebé”. Estos establecimientos ofrecen apoyo adicional a las madres lactantes. Hable con el personal del hospital sobre su plan de lactancia. Para obtener más información sobre hospitales “Amigos del bebé”, visite: <https://www.babyfriendlyusa.org> (en inglés).



A su proveedor de cuidado infantil. Puede darle apoyo ofreciéndole un espacio para amamantar a su bebé en el cuidado infantil. Y cuando usted no esté, su proveedor de cuidado infantil puede alimentar a su bebé con la leche materna que usted se extrajo.



A la clínica WIC de su localidad. Averigüe si usted es elegible e inscríbese en el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños, también conocido como WIC, por las siglas en inglés. WIC ofrece educación sobre la lactancia durante el embarazo y apoyo para la lactancia después del nacimiento del bebé. También tienen un programa de consejeras pares que permite que usted se conecte con otras mamás que están amamantando a sus bebés. Para más información sobre WIC, visite: <https://www.fns.usda.gov/es/wic>.



Puede usar un sacaleches para extraer leche de su seno y recolectarla en biberones.

Encontrar instrumentos para extraer la leche materna

- **Encuentre el sacaleches más conveniente para usted.** Un sacaleches extrae leche de su seno y la recolecta en biberones o bolsas. Si se almacena de forma segura, esta leche se le puede dar al bebé más tarde. Las copas de los sacaleches no le quedan igual a todas las mujeres. Puede que tenga que probar distintos tamaños para encontrar una cómoda para usted.
 - Llame a su compañía de seguro médico para conocer el tipo de sacaleches que ellos ofrecen y cómo obtener uno.
 - Dependiendo del estado donde usted vive, Medicaid también podría cubrir el costo del asesoramiento para madres lactantes y del sacaleches.
- **Asista a una clase de lactancia.** Es posible que su hospital o la clínica WIC de su localidad ofrezcan clases. ¡Motive a su pareja, familia o amigos a que vayan con usted! Contar con ese apoyo puede ser muy importante para el éxito de la lactancia.
- **Aprenda cómo extraerse leche materna con la mano**, una técnica llamada extracción manual. Esto le permitirá tener la opción de extraerse leche en cualquier momento sin necesidad de usar un sacaleches.



¿Cómo puedo prepararme para amamantar?

Mientras está en el hospital

Hable con el personal del hospital

Comuníquese al personal del hospital que usted está amamantando a su bebé. Explique que usted no desea que se le dé fórmula o agua a su bebé, salvo que el doctor lo ordene por razones médicas. Es posible que deba volver a decirlo cuando cambie el turno del personal de enfermería. ¡Eso es normal!

- Dígale al médico y al personal del hospital que usted desea comenzar a amamantar en la primera hora de haber tenido al bebé. Si usted da a luz por cesárea, pida al personal que le ayude a amamantar tan pronto esté lista y pueda sostener al bebé.
- Pídale al personal que coloque a su bebé sobre su estómago o sobre su pecho inmediatamente después del nacimiento. Esto se llama contacto “piel con piel”. Puede ayudarle a forjar un vínculo con su bebé y empezar a amamantar.



Tener al bebé con usted en la misma habitación del hospital le facilita amamantarlo a menudo.

Tenga al bebé en su misma habitación del hospital

- Esto significa que su bebé se queda en un moisés en su habitación todo el día y toda la noche. Esto facilita el amamantarlo con frecuencia. En general, al amamantar su cuerpo recibe las señales para producir más leche.
- Si su bebé no se está quedando con usted en su habitación, pida a las enfermeras que se lo traigan cuando tenga hambre para que usted lo pueda amamantar.

Pida ayuda

- Pida ayuda cuando la necesite. Incluso si ya ha dado el pecho antes, siempre es buena idea pedir ayuda. Cada bebé es distinto.
- Los especialistas en lactancia o el personal de enfermería pueden ayudarle si se le está haciendo difícil amamantar. Podrían sugerirle cambios pequeños en la manera en que sostiene al bebé para ayudarle a que se pegue a su seno.
- En ocasiones, las consejeras pares de WIC visitan a las mamás en el hospital para ayudarles a empezar a amamantar. Pregunte sobre esto en la clínica WIC de su localidad.



La mayoría de las mamás necesita alguna ayuda con la lactancia. No se sienta mal por pedir ayuda.



Madre recibiendo ayuda de su consejera par de WIC.

Cuando regrese a casa:

Su bebé recién nacido puede amamantar de 8 a 12 veces o más en un período de 24 horas. Amamante a su bebé siempre que dé señales de tener hambre. Los bebés recién nacidos por lo general comen cada 1½ a 3 horas durante el día y al menos cada 4 horas durante la noche. Recuerde:

- Amamantar a menudo. Esto le comunica a su cuerpo que produzca más leche.
- Pida ayuda si amamantar le produce dolor. Llame a su especialista en lactancia o a su proveedor de servicios de salud si siente que sus senos están duros, sus pezones parecen estar agrietados, o si simplemente no se siente bien.
- Espere varias semanas después del nacimiento antes de darle a su bebé un chupete (chupón), salvo que el médico le indique lo contrario. Es importante que tanto usted como el bebé se sientan cómodos con la lactancia antes de darle un chupete.

Cómo WIC ayudó a Zoé

¡Zoé va a tener a su primer bebé! Está ansiosa por conocer a su hijito, pero también está nerviosa y tiene muchas preguntas. Zoé se enteró del Programa para Mujeres, Infantes y Niños (WIC) por una amiga, y descubrió que era elegible para inscribirse. Zoé obtiene alimentos de WIC, pero también habló con una consejera de WIC sobre su interés en amamantar a su bebé. Se enteró que WIC ofrece alimentos adicionales a las mamás lactantes y que también conectan a las nuevas mamás con consejeras de WIC, que son otras mamás que han amamantado a sus bebés. Zoé se sintió muy a gusto hablando con otra mamá como ella. Realmente le ayudó el poder pedir ayuda a la consejera, al personal de WIC, y a su médico, cuando necesitó ayuda para amamantar.



Médico examinando a una bebé.

Suplementos de vitaminas y minerales

Pregunte a su médico sobre gotas de vitamina D para su bebé. Incluso los bebés sanos alimentados con leche materna necesitan un suplemento de vitamina D. Su bebé lactante también podría necesitar un suplemento de hierro cuando sea un poco más grande. Siempre pregunte al médico antes de dar a su bebé suplementos de vitaminas y minerales.



¿Qué aspecto tiene y cómo huele la leche materna?

¿Qué aspecto tiene la leche materna?

La leche materna puede tener un aspecto diferente cada día, y esto es normal. El color de la leche materna cambia en función de lo que usted come y de las necesidades de su bebé. Es común que la leche materna tenga un color ligeramente azulado, amarillento o incluso verdoso.

La leche materna puede tener un aspecto más líquido que la fórmula, sobre todo si la grasa, o la parte cremosa, se separa y se acumula en la superficie. Esto no quiere decir que esté dañada. Solo revuélvala suavemente (sin agitar) para mezclar las capas. La leche materna le provee a su bebé la mejor nutrición.

¿Cómo huele la leche materna?

La leche materna no huele igual que la fórmula o la leche de vaca. La leche materna puede oler distinto cada día, y esto también es normal. Siga las instrucciones sobre tiempo y temperatura de almacenamiento en la **página 17** para asegurarse de que la leche materna no se dañe.



Es normal que la grasa de la leche materna se acumule en la superficie. Solo revuelva suavemente la leche para mezclar las capas.

¿Cómo sé si mi bebé tiene hambre o está lleno?

¿Cómo sé si mi bebé tiene hambre?

Esté atenta a una o más de las siguientes señales de hambre. ¡Recuerde que cada bebé es diferente! Tal vez su bebé muestre varias o sólo una de estas señales. Durante los primeros meses, aprenderá los hábitos de su bebé y será la mejor en reconocerlos.



- Realiza el reflejo de búsqueda o voltea la cabeza y abre mucho la boca en busca del seno

- Inclina la cabeza o la boca hacia la parte superior de su cuerpo



- Se chupa las manos y otros objetos

- Chasquea los labios



- El llanto es una señal tardía de hambre



Consejo:

No espere a que su bebé empiece a llorar para darle de comer. Puede ser más difícil amamantar a su bebé si está irritado. Esté atenta a las primeras señales de tener hambre mencionadas anteriormente.

¿Cómo sé si mi bebé está lleno?

Esté atenta a una o más de las siguientes señales de que su bebé está lleno. Es importante parar la alimentación cuando su bebé dé señales de estar lleno.



- Empuja o arquea la espalda apartándose de usted



- Aparta la cabeza de su seno



- Se queda dormido

- Chupa menos o más lento

- Junta los labios

¿Cómo sé si mi bebé come suficiente?

Esté atenta a las siguientes señales:

- Su bebé está engordando.
- La orina de su bebé es transparente o amarilla clara.
- Su bebé parece estar contento y no está irritado luego de la alimentación.
- Sus senos podrían sentirse más vacíos y suaves luego de alimentar a su bebé.
- Su bebé produce muchos pañales sucios.

Hable con un especialista en lactancia, médico o proveedor de servicios de salud si no está segura de que su bebé está tomando suficiente leche materna.



Consejo:

Podría haber días o noches en que sienta que su bebé quiere comer todo el tiempo o que no tiene suficiente leche materna. Esto se llama “tomas agrupadas”. La razón podría ser que su bebé está dando un estirón.

Cuando su bebé quiera comer, siga amamantándolo. El cuerpo de la mayoría de las mujeres sabrá producir más leche.

¿Cómo puedo seguir produciendo leche para mi bebé cuando regrese a trabajar o estudiar?



Madre usando un sacaleches doble eléctrico en el trabajo.

Antes de regresar a trabajar o a estudiar

Comience a extraerse leche materna al menos 2 semanas antes de regresar a trabajar o a estudiar. Comenzar unas semanas antes le permitirá practicar extraerse la leche y le dará tiempo para que su bebé se acostumbre a tomar del biberón. Asegúrese de que usted y su bebé se sientan cómodos con la lactancia antes de alimentarlo con biberón.

Extraerse leche materna requiere práctica. No se preocupe si las primeras veces solo obtiene muy poquita leche materna. Consulte las **páginas 16-19** para ver más detalles sobre cómo extraer, almacenar y transportar leche materna al cuidado infantil.

Hable con el departamento de recursos humanos o con su supervisor antes de regresar a trabajar. Explíqueles que necesita un lugar privado para extraerse la leche. Muchos empleadores conceden un espacio y recesos razonables para extraerse leche materna.

Cuando regrese a trabajar o a estudiar

1. Si puede, use los recesos para ir al cuidado infantil para amamantar a su bebé.
2. Extráigase la leche materna en el trabajo o en la escuela. Tan pronto se extraiga la leche, póngala a enfriar en el refrigerador, en el congelador o en una hielera con bolsas de hielo.
3. Dé al cuidador infantil la leche materna en biberones con el nombre completo de su bebé y la fecha en que se extrajo la leche. Para obtener información sobre cómo almacenar la leche materna, consulte la **página 17**.



Consejo:

Comience a extraerse leche materna al menos 2 semanas antes de regresar a trabajar o a estudiar.



Madre entregando leche materna a la cuidadora infantil.

¿Cómo puedo seguir produciendo suficiente leche materna mientras mi bebé está en el cuidado infantil?

Aprenda cómo extraer (sacar) leche materna con las manos o con un sacaleches. Puede extraer y congelar pequeñas cantidades para acumular una reserva de leche materna que podrá usar luego. Tener esta reserva también hará que el regresar a trabajar o a estudiar le resulte más fácil.



Consejo:

Trate de amamantar al bebé antes y después del cuidado infantil y en sus días libres. Extráigase la leche cuando sea posible. Esto le ayudará a tener una reserva de leche materna.

Cuando no esté con su bebé

- Extráigase la leche materna a las mismas horas a las que amamantaría a su bebé. Esto podría ser de 2 a 3 veces o más durante un día de trabajo o de estudio de 8 horas. Esto le ayudará a tener una reserva de leche materna.
- Puede hacerlo con las manos, o con un sacaleches manual o eléctrico. Los sacaleches eléctricos pueden tener una o dos bombas. Un sacaleches con dos bombas le permite extraer la leche de ambos senos a la vez. ¡Esto le permite extraer la leche materna en la mitad del tiempo!
- Si alimenta a su bebé con fórmula en lugar de amamantarlo o extraerse la leche, su reserva de leche podría disminuir y quizá no pueda amamantar por todo el tiempo que usted y su bebé deseen.



Consejo:

Extraerse la leche materna le ayudará a:

- proveer su leche materna a su bebé mientras está en el cuidado infantil.
- mantener el volumen de su reserva de leche materna para poder continuar amamantando.
- aliviar la presión en sus senos para estar más cómoda.
- prevenir infecciones en los senos.
- reducir el escape de leche materna de sus senos.



Extráigase y congele pequeñas cantidades de leche materna para así tener una reserva que podrá usar en otro momento.

Encuentre tiempo para extraerse la leche materna

Algunas madres tienen más leche materna en la mañana, por lo que se les hace más fácil extraerla en ese momento. A algunas madres les funciona hacerlo de la siguiente manera:

- Amamantar al bebé luego de levantarse en la mañana.
- Extraer la leche mientras alimenta a su bebé o después. Guarde la leche materna en el refrigerador o el congelador.



La historia de José

José es un bebé de 3 meses y es amamantado. En su casa, su mamá lo alimenta cada vez que tiene hambre. La semana antes de volver al trabajo, su mamá escribe las veces que amamanta a José y descubre que come alrededor de cada tres horas. Cuando regresa a trabajar, la mamá de José lo alimenta al dejarlo en el cuidado infantil a las 8 a.m.

Para mantener el mismo horario, se extrae la leche en el trabajo a las 11 a.m. y a las 2:30 p.m., las mismas horas a las que alimentaría a José en casa. Esto podría cambiar cuando José crezca y sus necesidades y hábitos alimentarios cambien. Algunos días José come menos en el cuidado infantil o no se termina el biberón, lo cual es normal. En ocasiones, José extraña a su mamá y ser amamantado, por lo que decide esperar a estar con ella para comerse toda la comida.



Algunas madres tienen más leche materna en la mañana, por lo que se les hace más fácil extraerla en ese momento.

Horario diario de comidas con biberón o lactancia

Por varios días antes de volver al trabajo o a la escuela, apunte la frecuencia con la que su bebé come durante el día. Esto le ayudará a determinar cuándo debe extraerse la leche materna cuando no esté con su bebé.

¿A qué horas comió mi bebé?						
	Mañana		Tarde		Noche	
	Día de ejemplo	1:30 a.m.	8:00 a.m.	1:30 p.m.	4:00 p.m.	5:30 p.m.
	4:00 a.m.	11:00 a.m.	2:30 p.m.		8:00 p.m.	
	6:30 a.m.					
Día 1						
Día 2						
Día 3						
Día 4						
Día 5						

Cómo extraer y recolectar la leche materna



Limpie. Lávese las manos y limpie las superficies.



Extráigase y recolecte la leche materna. Recolecte la leche en un recipiente limpio específico para guardar leche materna. Las botellas de plástico duro son las mejores porque no se rompen y son fáciles de manejar. También puede usar recipientes de vidrio o bolsas para guardar leche materna. No use bolsas desechables para biberón ni otras bolsas de plástico para recolectar la leche materna. No están hechas para recolectar y almacenar la leche materna.



Ponga la fecha. Etiquete el recipiente con la fecha de extracción de la leche. Mantenga la leche fría en el refrigerador para dársela a su bebé más tarde.



Limpie. Para evitar que los gérmenes entren en la leche materna, lave con agua y jabón todas las partes del sacaleches que estuvieron en contacto con la leche. Deje que las piezas se sequen al aire. Si no puede lavar las piezas de su sacaleches en el trabajo o en la escuela, trate de llevar piezas adicionales para usar durante el día y lávelas cuando llegue a su casa.



Madre extrayéndose leche mientras mira una foto de su bebé.

Consejo:

A algunas mamás les parece que su leche fluye mejor si:

- miran una fotografía de su bebé.
- huelen una prenda de ropa de su bebé.
- se aplican una compresa húmeda y tibia en los senos o se masajean suavemente los senos.
- escuchan música que les ayuda a relajarse.



Consejo:

Si usa un sacaleches eléctrico con dos bombas para extraer leche de ambos senos a la vez, tendrá las manos libres para hacer otras cosas. Puede comprarse un sostén para extracción “de manos libres”. También puede hacer uno usted misma cortando pequeños orificios en el centro de un sostén deportivo para mantener la bomba junto a su seno.



Deje alrededor de una pulgada de espacio en la parte superior del biberón.

Almacenar la leche materna

Puede almacenar la leche materna fresca en el refrigerador o el congelador.

- Cuando almacene la leche materna en el congelador, deje alrededor de una pulgada de espacio en la parte superior del biberón o de la bolsa para guardar leche materna. La leche materna se expande al congelarse. Siempre use primero la leche materna congelada que lleve más tiempo en el congelador.
- Guarde la leche materna fresca detrás de la leche materna que lleve más tiempo en el congelador.
- Evite guardar la leche materna en la puerta del refrigerador o del congelador. La parte del frente del refrigerador y el congelador podría estar menos fría debido a las veces en que se abre la puerta.
- Trate de usar leche materna fresca siempre que sea posible.
- Consulte la siguiente tabla para ver los tiempos y las temperaturas para almacenar leche materna en casa.

Tiempo máximo y temperatura para almacenar leche materna en casa

	Encimera (“counter”) 77 °F o menos (25 °C) (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F o menos (-18 °C)
Leche materna recién extraída	No la use luego de 4 horas	No la use luego de 4 días*	Hasta 6 meses es mejor. No la use luego de 12 de meses
Leche materna descongelada	1-2 horas	No la use luego de 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar leche materna descongelada
Sobras de una alimentación (el bebé no terminó el biberón)	No la use después de 2 horas de que el bebé haya terminado de alimentarse.		

*Los proveedores de cuidado infantil que participan en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos solo pueden guardar leche materna en el refrigerador por 3 días (72 horas). Esto es más estricto que las guías para almacenar leche materna en el hogar. Según la Academia de Medicina de la Lactancia Materna, la leche materna puede almacenarse en el refrigerador en el hogar por hasta 4 días.

¿Cómo puedo llevar la leche materna al cuidado infantil?

Descongelar la leche materna

Si está usando leche materna congelada para preparar biberones, solamente descongele la cantidad de leche materna que necesite para evitar desperdiciarla.

- Para descongelar leche materna congelada, puede:
 - colocar el biberón o la bolsa en el refrigerador durante la noche;
 - sostener el biberón o la bolsa debajo de un chorro de agua tibia; o
 - poner el biberón o la bolsa en un recipiente con agua tibia.
- Use la leche materna descongelada dentro de las siguientes 24 horas.
- No vuelva a congelar la leche materna descongelada o parcialmente descongelada.
- No añada leche materna fresca a la leche materna congelada o parcialmente descongelada.
- Puede mezclar en un recipiente leche materna fresca con leche materna refrigerada que se extrajo ese mismo día para obtener la cantidad necesaria para una toma. Asegúrese de enfriar la leche materna nueva antes de agregarla a la leche materna refrigerada.



La leche materna puede guardarse en el refrigerador o en el congelador.

Importante: Si calienta el biberón, mueva suavemente la leche y verifique la temperatura echándose una gota en la muñeca antes de dársela al bebé. La leche debe estar tibia, pero no caliente.

Cuidado. Dígale a su proveedor de cuidado infantil que no caliente su leche materna en el microondas. Esto puede causar puntos de calor en la leche materna que pueden quemar a su bebé. Calentar la leche materna también puede destruir nutrientes importantes que su bebé necesita para estar sano.

Calentar un biberón

Los biberones no hay que calentarlos. Si decide calentar el biberón, puede:

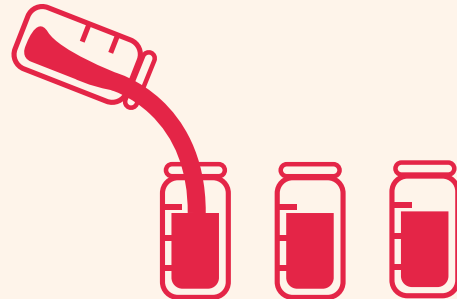
- calentar el biberón debajo de un chorro de agua tibia; o
- poner el biberón en un recipiente con agua que no esté a más de 120°F (49°C).

Cómo transportar la leche materna de forma segura

Es importante que se asegure transportar de forma segura los biberones con leche materna al cuidado infantil para evitar que se dañe.



1. Lávese las manos con agua y jabón.



2. Llene biberones limpios con la cantidad de leche materna que su bebé generalmente toma en una alimentación.



3. Si la grasa o la parte cremosa se separa, mueva suavemente el recipiente para mezclarla. No agite el recipiente, esto puede hacer que los nutrientes de la leche materna se destruyan.



4. Lleve leche materna adicional, fresca o congelada, en cantidades más pequeñas (1 a 2 onzas líquidas) por si su bebé quiere más leche materna de la que hay en un biberón.



5. Etiquete claramente cada biberón de leche materna con el nombre completo de su bebé y la fecha en que se extrajo la leche.



6. Lleve la leche materna al cuidado infantil en una hielera o bolsa térmica con hielo para mantener la leche materna fría. Asegúrese de que la leche materna es guardada en el refrigerador o en el congelador tan pronto llegue.

Dar leche materna con biberón

Si su bebé tomará leche materna en un biberón en el cuidado infantil, debe practicar la alimentación con biberón antes de que su bebé empiece el cuidado infantil.

Los siguientes consejos han ayudado a otras madres:

- **Pida ayuda.** Pregúntele a otra persona si puede darle el biberón a su bebé.
- **No deje que su bebé la vea.** Si es usted quien tiene al bebé en brazos, su bebé podría buscar su pecho. Si está cerca, su bebé podría rechazar el biberón. Tenga paciencia. Recuerde que su pecho es la opción preferida del bebé. Con el tiempo, aceptará el biberón.
- **Empiece poco a poco.** La primera vez que intente usar el biberón, ofrézcale a su bebé alrededor de media onza de leche materna, una o dos horas luego de amamantarlo. En ese momento su bebé estará atento y motivado, pero no tendrá tanta hambre como para estar irritado. Una vez que haya aceptado el biberón, puede aumentar la cantidad de leche que le ofrece.



Alimentación controlada con biberón

La alimentación controlada con biberón le permite a su bebé controlar la cantidad de leche que toma.

- Cuando alimente a su bebé con un biberón, sostenga el biberón ligeramente inclinado, no derecho hacia arriba. Esto hará que la leche fluya hacia la boca de su bebé a una velocidad adecuada.
- Observe las señales de su bebé. Así su bebé puede mostrarle si tiene hambre o está lleno. Si abre la boca y acepta más leche, entonces aún tiene hambre.
- Si gira la cabeza, es hora de parar la alimentación. Confíe en que su bebé sabe cuándo tiene hambre y cuándo está lleno. No le obligue a terminarse el biberón.



Consejo:

Acostumbre a su bebé a tomar leche materna del biberón al menos dos semanas antes de que empiece el cuidado infantil. Asegúrese de que usted y su bebé se sientan cómodos con la lactancia antes de alimentarlo con el biberón.

Sostenga usted el biberón mientras alimenta al bebé y no lo apoye en nada. Apoyar el biberón en algo (como en una almohada) en lugar de sostenerlo usted, puede:

- causar atragantamiento y asfixia.
- causar infecciones de oído y caries del biberón.
- privar al bebé de acurrucarse y del contacto humano.

Cómo alimentar a su bebé con un biberón

La alimentación con biberón debe tomar el mismo tiempo que se requiere para dar el pecho. Sostenga a su bebé en el doblez de su brazo mientras lo alimenta, de manera que esté sentado, casi derecho. Esto hace que el bebé se sienta seguro y le permitirá a usted ver las señales de que tiene hambre o está lleno. También ayuda a prevenir que se atragante mientras toma el biberón. Si la cabeza del bebé está inclinada hacia atrás o si está completamente acostado, el líquido podría entrar en su tráquea y hacer que se atragante.



Al principio, use una tetina de flujo lento. Para los bebés lactantes es mejor elegir un flujo que sea más parecido al flujo de su leche materna. Este tipo de tetina es la más parecida al amamantamiento.



Asegúrese de que la parte del biberón más cercana a la tetina esté llena de leche materna. Esto disminuirá la cantidad de aire que su bebé trague.



Roce el labio superior del bebé con la tetina del biberón. Espere a que abra la boca.



Alterne cada cierto tiempo el brazo con el que sostiene a su bebé al alimentarlo con el biberón. Esto ayuda a que el bebé se sienta cómodo al ser alimentado en ambos lados. También le da la oportunidad de ver cosas distintas, lo cual ayuda con el desarrollo visual.



Asegúrese de mirar a su bebé a los ojos para promover comodidad y confianza.



Observe las señales de su bebé y aproveche las pausas naturales para sacarle los gases o hágalo al terminar. Para sacarle los gases, dele masajes o palmaditas suaves en la espalda mientras el bebé está descansando sobre su hombro o sentado en su falda.

¿Cuánto tiempo debería amamantar a mi bebé?

Amamante a su bebé todo el tiempo que pueda. La *Academia Americana de Pediatría* o *American Academy of Pediatrics*, en inglés (AAP) recomienda que alimente a su bebé solo con leche materna durante los primeros 6 meses. La AAP recomienda a las madres a continuar amamantando por al menos 12 meses.



Padre trae leche materna en una hielera.

¿Cómo puedo ayudar al personal del cuidado infantil a cuidar de mi bebé lactante?

Hable con el proveedor de cuidado infantil sobre cómo desea alimentar a su bebé.

- Avise al proveedor de cuidado infantil si tiene pensado ir al cuidado infantil a amamantar a su bebé y cuándo piensa hacerlo. Esto le ayudará a planificar la alimentación de su bebé para que esté listo para comer cuando usted llegue.
- Describa cómo su bebé muestra que tiene hambre. Discuta cómo su bebé muestra que está lleno.
- Dígame al proveedor de cuidado infantil cuál es la mejor manera de calmar a su bebé cuando está molesto, pero no tiene hambre. Indíqueme al proveedor de cuidado infantil si desea usar un chupete (chupón), un juguete o alguna otra cosa para calmar a su bebé.
- Dígame a su proveedor de cuidado infantil si está usando un biberón de flujo lento.
- Indique cuánto toma su bebé usualmente en cada alimentación. Hable sobre la frecuencia con la que su bebé usualmente toma leche materna.

- Discuta lo que su proveedor de cuidado infantil debe hacer si la leche materna de su bebé se acaba. ¿Quiere que el proveedor le llame? ¿Debe el proveedor darle fórmula a su bebé?

Planifique con anticipación para ayudar a su proveedor de cuidado infantil.

- Dé a su proveedor de cuidado infantil biberones con la cantidad de leche materna que su bebé usualmente toma en cada alimentación. Asegúrese de dar al proveedor de cuidado infantil suficiente leche materna para todo el día.
- Etiquete todos los biberones con el nombre completo de su bebé y la fecha en que se extrajo la leche.
- Lleve leche materna fresca o congelada adicional en cantidades más pequeñas (1 a 2 onzas líquidas) por si su bebé quiere más leche.

Querido proveedor de cuidado infantil: información sobre mi bebé lactante

Fecha de hoy _____

Nombre y apellido del bebé _____

Fecha de nacimiento del bebé _____

Nombre y apellido del padre o madre _____

Cuando mi bebé tiene hambre (marque todas las que apliquen):

- Se chupa las manos y otros objetos Realiza el reflejo de búsqueda o voltea la cabeza y abre la boca
 Chasquea los labios Inclina la cabeza o la boca hacia la parte superior de su cuerpo
 Lloro Otra _____

Mi bebé usualmente toma _____ onzas líquidas cuando lo alimento.

Mi bebé usualmente se toma el biberón frío o tibio.

Si la leche materna de mi bebé se acaba, me gustaría que usted:

- use mi reserva de leche materna congelada
 me llame, para así yo llevar más leche materna
 le dé fórmula a mi bebé.

Traeré una reserva de leche materna cuando pueda. ¡Por favor guárdela en el refrigerador o el congelador!

Si tiene un espacio en el que yo pueda amamantar en el cuidado infantil, me gustaría poder usarlo.

Sí No

Planifico amamantar a mi bebé cuando lo recoja. ¡Por favor asegúrese de que esté listo!

Sí No



Consejo:

Cuando traiga leche materna, escribiré en el biberón el nombre completo de mi bebé y la fecha en que me extraje la leche.

Firma del padre o madre: _____



Padres hablando sobre los hábitos alimenticios de su bebé.

¿Qué puedo hacer para cuidar de mí?

Coma alimentos saludables y manténgase activa. Para ver ideas de alimentación sana, visite la página web en inglés titulada *Choose MyPlate for Moms/ Moms-to-Be* en <https://www.choosemyplate.gov>.

- Beba suficiente agua durante todo el día. Es probable que sienta más sed que antes de amamantar. Tome un vaso de agua mientras amamanta a su bebé.
- Procure descansar lo más que pueda. Trate de dormir una siesta después de poner a dormir a su bebé.
- Tómese tiempo para hacer actividades físicas.

¿Quién me puede ayudar si tengo preguntas o problemas?

Es normal tener preguntas a medida que su bebé crece, especialmente sobre la lactancia. Para encontrar a alguien que pueda ayudarle, hable con:

- Su consejera de WIC, si participa en el programa.
- El consultorio de su médico podría tener una especialista en lactancia que pueda responder sus preguntas.
- Los departamentos de salud de su condado o de su estado.
- Un grupo de La Leche League. Para encontrar un grupo en su área, visite <http://www.llusa.org>.
- Una Consultora de Lactancia Certificada por la Junta Internacional (IBCLC, por las siglas en inglés). Para encontrar una IBCLC, visite el sitio web de la *International Lactation Consultant Association* (Asociación Internacional de Consultoras de Lactancia) en <https://www.ilca.org>.

Consulte la tabla en la **página 25** para ver una lista completa de recursos que pueden ayudarle a responder sus preguntas.

Recursos

Hay muchos recursos para las madres que desean ayuda con la lactancia. La lista a continuación contiene recursos en inglés por temas específicos.

Necesito información sobre:	Nombre del recurso	Sitio web o número de contacto
Apoyo para la lactancia en el hospital	Hospitales “Amigos del bebé”	http://www.babyfriendlyusa.org
Sacaleches	Información general sobre sacaleches	http://www.fda.gov
Educación sobre la lactancia, grupos de apoyo, paquetes de alimentos y asesoramiento de otras madres	Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes, y niños (WIC)	https://www.fns.usda.gov/wic
Grupos de apoyo para la lactancia y líneas de ayuda	<i>La Leche League</i>	http://www.llli.org Línea de ayuda: 1-877-452-5324
Para encontrar un especialista en lactancia	<i>International Lactation Consultant Association</i>	http://www.ilca.org
	Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, infantes y niños (WIC)	https://www.fns.usda.gov/wic
	Departamento de Salud del Estado	https://www.cdc.gov/breastfeeding
Consejos sobre lactancia	<i>Your Guide to Breastfeeding</i>	https://www.womenshealth.gov
	<i>WIC Breastfeeding Support</i>	https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/
Cobertura de seguros privados	<i>Breast Pumps and Insurance Coverage: What You Need to Know</i>	https://www.hhs.gov
Consejos para comer alimentos saludables	<i>Choose MyPlate for Moms/ Moms-to-Be</i>	https://www.choosemyplate.gov

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés “USDA”) prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

Diciembre 2018



United States Department of Agriculture

Food and Nutrition Service

FNS-787-S

Diciembre 2018