

Make it Work



It's Worth It!

Consejos para iniciar a su bebé lactante en el centro de cuidado infantil ● Un kit de herramientas para familias



Volver a trabajar o retomar los estudios después de tener un bebé suele ser un momento difícil para cualquier padre, madre o cuidador. Al tener un proveedor de cuidado infantil a favor de la lactancia, sabe que tanto usted como su bebé recibirán apoyo.

Hable a menudo con el proveedor de cuidado infantil sobre su bebé, y comparta sus necesidades y deseos respecto de su cuidado. Pida completar un plan de alimentación escrito, y recuerde revisarlo y actualizarlo con regularidad.

Las siguientes páginas brindan algunos consejos para ayudarla a prepararse para iniciar a su bebé en el centro de cuidado infantil.

Recuerde que los pechos producen leche en respuesta a la succión del bebé. ¡Cuanta más leche su bebé tome y usted se extraiga, más producirá su organismo!



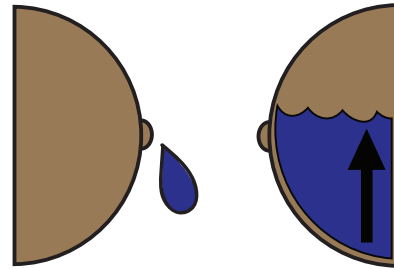
WIC es un programa nutricional que ofrece alimentos saludables, apoyo a la lactancia y otros servicios gratuitos a las familias de Connecticut que reúnan los

requisitos para participar en él. WIC está orientado a mujeres embarazadas o lactantes, y a niños de menos de 5 años. Si usted es beneficiaria del SNAP, de la asistencia temporal para familias necesitadas (Temporary Assistance for Needy Families, TANF) o de Medicaid, automáticamente reúne los requisitos para participar en WIC.

Para encontrar una clínica de WIC local, visite <https://portal.ct.gov/DPH/WIC/WIC>.

Antes de volver al trabajo o de retomar los estudios

- Practique extraerse leche de sus pechos al menos 2 semanas antes de comenzar en el centro de cuidado infantil. Extráigase leche después de alimentar al bebé por la mañana o en otros momentos en donde perciba que sus pechos están llenos.



- La extracción de leche requiere de práctica. No se sorprenda ni se preocupe si solo obtiene un poco las primeras veces. Las mamás suelen producir de ½ a 1 onza de leche materna por hora.
- Considere utilizar técnicas de masajes en los pechos para mejorar sus sesiones de extracción. Para obtener información y videos, visite: <https://breastfeedingusa.org/content/article/pump-more-milk-use-hands-pumping>
- Pídale consejos sobre la extracción de leche y sobre cómo mantener un suministro adecuado de leche a un consultor de lactancia, al personal de oficina de WIC o a un médico.
- Cuando no esté con su bebé, extráigase leche con la frecuencia con la que su bebé suele alimentarse (o al menos cada 3 o 4 horas) para mantener su suministro.



Cómo preparar a su bebé para el biberón

Muchos bebés lactantes pueden no estar dispuestos a tomar de un biberón al principio. Intente darle a su bebé un biberón con regularidad durante al menos 2 semanas antes de que comience en el centro de cuidado infantil.

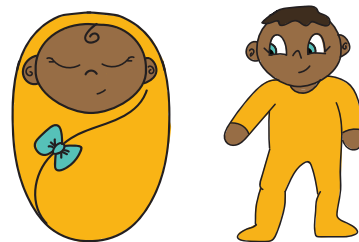
Algunos consejos para probar:

- Hacer que otra persona alimente al bebé con un biberón. Algunos bebés asocian a la mamá con el placer de que los amamenten. Su bebé puede estar más dispuesto a tomar del biberón si usted no está en la habitación.
- Ofrezcale un biberón cuando su bebé esté relajado y no lo bastante listo como para alimentarse. No le ofrezca el biberón cuando esté muy hambriento o molesto.
- Solo coloque una pequeña cantidad de leche materna (de 1 a 3 onzas) en el biberón para evitar desperdiciar leche si el bebé se niega.
- Intente calentar la tetina del biberón bajo agua corriente templada para llevarla a una temperatura parecida a la corporal.
- No introduzca el biberón en la boca del bebé por la fuerza. Roce suavemente la boca del bebé con la tetina del biberón y deje que él se la acerque a la boca.
- Sin importar la edad del bebé, use tetinas de flujo lento o para recién nacidos (tamaño 0) para imitar mejor el flujo de leche de los pezones humanos.
- Ofrezcale un biberón en diferentes posiciones, en especial aquellas que difieran de las posiciones en las que suele amamantarlo. Pruebe darle un biberón mientras lo mueve de forma rítmica (al caminar, acunarlo o mecerlo).
- Si su bebé se niega, intente de nuevo más tarde. Pruebe con diferentes tipos y formas de tetinas para encontrar la que a su bebé le guste. Pruebe diferentes temperaturas para la leche materna.
- Permita que el bebé controle el ritmo de la alimentación: deje que se tome descansos si lo necesita. Los bebés suelen tardar entre 10 y 20 minutos, o incluso más tiempo, para alimentarse y para hacer pausas naturales.
- Aliente las pausas con frecuencia: escuche al bebé y, si este no hace pausas, baje el biberón después de algunas succiones y espere a que el bebé comience a succionar de nuevo antes de volver a inclinar el biberón. Puede ver un ejemplo de alimentación regulada con biberón en <https://www.youtube.com/watch?v=YoBVtE6S1dk>.
- Preste atención a las señales de saciedad: si el bebé da señales de estar satisfecho, incluso si no ha terminado toda la leche del biberón, no intente continuar. Puede ver un ejemplo de las señales de saciedad de los bebés en <https://www.youtube.com/watch?v=1ALUXZf8q3o>.



Crecimientos rápidos

El apetito de la mayoría de los bebés aumenta casi al mismo tiempo en el que crecen. Cada bebé es diferente, pero los crecimientos rápidos suelen ocurrir en los siguientes momentos:



2 a 3 semanas

4 a 6 semanas

3 meses

4 meses

6 meses

9 meses

Durante los crecimientos repentinos, los horarios del bebé pueden cambiar, y este puede querer alimentarse y dormir más de lo usual.

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

Amamante y extraígase leche más seguido durante estos crecimientos; en respuesta, es probable que su suministro de leche sea mayor dentro de los 3 o 4 días.

Darle leche maternizada durante un crecimiento repentino enviará un mensaje a su organismo de no producir más leche y no ayudará a la lactancia.

Continúe amamantando directamente del pecho siempre que esté con su bebé. La lactancia directa puede brindarle al bebé beneficios adicionales para la salud y la ayudará a mantener su suministro de leche.

✿ ¿Cuánta leche materna debería darle a mi proveedor?

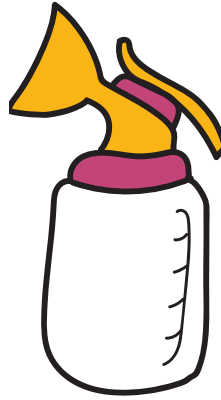
Los bebés con lactancia exclusiva de entre 1 y 6 meses toman un promedio de 25 onzas de leche materna por día. Sin embargo, cada bebé es diferente y consume distintas cantidades.

Para estimar la cantidad de leche materna que su proveedor de cuidado infantil puede necesitar por día:

- Estime la cantidad de veces que su bebé se alimenta por día (durante 24 horas).
- Divida 25 onzas por la cantidad de veces que se lo alimenta.

Ejemplo: si su bebé suele alimentarse unas 8 veces al día, usted puede calcular que el bebé puede necesitar unas 3 onzas de leche materna por vez ($25 \div 8 = 3.1$).

Los bebés de menos de 1 mes y los de más de 6 meses que comen alimentos más sólidos pueden consumir menos leche materna.



✿ El bebé mayor

Los especialistas médicos concuerdan en que es mejor esperar hasta que el bebé tenga unos 6 meses para ofrecerle un alimento que no sea la leche materna. Esto incluye no agregar cereales a los biberones.

Ofrecer cereales o leche maternizada no ayuda a que el bebé duerma por la noche. Las investigaciones muestran que comenzar con alimentos sólidos de forma anticipada puede provocar alergias, reducir la producción de leche y llevar a un destete anticipado.

No se debe dar leche de vaca a los bebés de menos de 1 año porque es difícil de digerir y es pesada para sus órganos.

Muchas mujeres eligen amamantar más allá de los 12 meses. Los especialistas médicos recomiendan una lactancia más prolongada a fin de que usted y su bebé obtengan más beneficios para la salud.



✿ Rechazo a la lactancia

El rechazo a la lactancia se produce cuando un bebé lactante rechaza el pecho de forma repentina. Esto es normal para algunos bebés.

Durante el rechazo a la lactancia, un bebé puede llorar, arquearse, alejarse del pecho y, por lo general, aceptará biberones sin problemas.

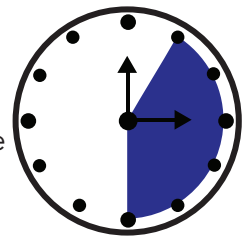
Un rechazo a la lactancia puede provocar una disminución en el suministro de leche, por lo que es importante que continúe ofreciéndole el pecho al bebé con frecuencia y extrayéndose leche para mantener el suministro.

Pruebe amamantar a su bebé cuando esté calmado y no molesto. Aumente el contacto piel con piel con su bebé. Algunas mamás descubren que amamantar en la oscuridad cuando el bebé tiene sueño puede ayudar. Considere comunicarse con un consultor de lactancia para obtener apoyo.



✿ Ciclo inverso

El ciclo inverso se produce cuando un bebé se alimenta con frecuencia por la noche y consume menos durante el día.



Esto puede ocurrir cuando los bebés recién comienzan a usar el biberón. Dele a su proveedor pequeñas cantidades de leche por biberón para desperdiciar menos. Sea paciente; esta fase pasará.

Para obtener consejos sobre cómo manejar el ciclo inverso, visite <http://kellymom.com/bf/normal/reverse-cycling/>.



Las leyes de Connecticut apoyan la lactancia

Lactancia en el lugar de trabajo

Las leyes de Connecticut les exige a todos los empleadores lo siguiente:

- Deben darle una cantidad razonable de tiempo por día a una empleada que necesite extraerse leche materna para su bebé y proporcionarle lugares en los que pueda hacerlo en privado.
- No deben discriminar ni sancionar a ninguna empleada por haber elegido ejercer sus derechos legítimos.

Lactancia en edificios públicos

Las leyes de Connecticut declaran lo siguiente:

- Usted tiene derecho a amamantar a su hijo en cualquier lugar público en el que se le permita estar.

Lactancia y el deber de jurado

- Una persona lactante es elegible para aplazamientos de no más de 12 meses del servicio de jurado.
- Si elige cumplir con este deber y le gustaría solicitar un lugar, como una habitación privada para extraerse leche, comuníquese con la Administración de Jurados al 1-800-842-8175 y hable con un representante del servicio.

Para obtener más información sobre las leyes, visite <http://www.breastfeedingct.org/laws.html>.



Almacenamiento de leche materna

- Almacene su leche materna en pequeñas cantidades (de 1 a 3 onzas). Es posible que su bebé no consuma una gran cantidad por vez, ¡y su leche es muy valiosa para desperdiciarla!
- Considere congelar la leche en cubiteras y almacenar los cubitos en bolsas de almacenamiento de leche materna para facilitar su posterior descongelamiento.
- Almacene la leche materna solo en biberones limpios de vidrio o de plástico sin bisfenol A con tapas herméticas y con bolsas de almacenamiento aprobadas para conservar leche materna. No utilice bolsas plásticas de almacenamiento comunes. No están hechas para conservar leche materna y podrían tener pérdidas o filtraciones con facilidad.
- Siempre etiquete los biberones y recipientes con el nombre completo del niño y la fecha y hora en que se extrajo la leche.
- Almacene la leche en el fondo del refrigerador o del congelador, en donde la temperatura es más constante. Evite almacenarla en la puerta.
- Asegúrese de mantener la leche materna fría mientras se la lleva a su proveedor de cuidado infantil. Al usar enfriadores aislados, mantenga compresas frías en contacto con los recipientes con leche en todo momento y limite la cantidad de veces que se abre la bolsa refrigerante.
- Una vez que la leche congelada se ha comenzado a descongelar, no se puede volver a congelar. La leche materna descongelada se debe usar dentro de las 24 horas.
- Las regulaciones sobre atención infantil de Connecticut indican que deben cualquier porción no utilizada de leche materna que no haya sido consumida por su hijo debe eliminarse ya que pueden crecer bacterias dañinas que hacen que la leche sea insegura.

NUNCA caliente leche materna o maternizada en el microondas. Este aparato puede destruir algunos nutrientes importantes y puede generar "puntos calientes" peligrosos que pueden quemar la boca del niño.

La leche materna es un alimento. NO se necesitan guantes.

Recursos

Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)	www.portal.ct.gov/DPH/WIC/WIC	Encuentre su clínica WIC local para obtener apoyo sobre lactancia, formación, extractores de leche, alimentos saludables, conocimientos sobre nutrición y más.
WIC Works (WIC funciona)	www.wicworks.fns.usda.gov	Folletos para padres sobre lactancia y nutrición.
Caring for Our Children (El cuidado de nuestros niños)	www.nrckids.org/CFOC	Recomendaciones adicionales para preparar, dar de tomar y almacenar leche humana; técnicas para la alimentación con biberón y orientación sobre políticas.
Recursos educativos sobre lactancia	www.lactationtraining.com/resources	Folletos descargables para padres en varios idiomas.
Oficina para la Salud de la Mujer	www.womenshealth.gov/	Excelente recurso para conseguir información general sobre lactancia para familias y para empleadores.
Coalición de Lactancia de Connecticut	www.breastfeedingct.com/	Recursos y materiales para familias y para empleadores.
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades	www.cdc.gov/breastfeeding	Información sobre lactancia, lo que incluye recomendaciones nacionales, manipulación y almacenamiento de leche materna, y más.
Hospitales amigos del niño	www.babyfriendlyusa.org	Apoyo para la lactancia en hospitales. Muchos hospitales locales de Connecticut ofrecen sus propios recursos sobre grupos de apoyo, formación y derivaciones a proveedores de la comunidad sobre lactancia.
La Leche League	Sitio web: www.lllct.org/ Teléfono: 860-563-662 Correo electrónico: help@lllct.org	Reuniones grupales de apoyo presenciales todos los meses en todo el estado, reuniones virtuales mensuales a través de Facebook, línea directa para casos no urgentes y recursos en línea. Hay asistencia disponible en español.
Breastfeeding USA	www.ctbreastfeedingusa.org	Asesores disponibles mediante reuniones grupales presenciales todos los meses en todo el estado, un chat activo en Facebook, por teléfono o por correo electrónico.
Extractores de leche	http://www.fda.gov	Información general sobre extractores de leche (escriba "breast pumps" (extractores de leche) en el casillero de búsqueda).
Kellymom	www.kellymom.com	Información y recursos generales sobre la lactancia.
Healthy Children	www.healthychildren.org	Encuentre información de confianza sobre una variedad de temas para padres de un sitio web que impulsa la Academia Americana de Pediatría.
Cobertura de seguro privado	www.hhs.gov	Extractores de leche y cobertura del seguro: lo que necesita saber
International Lactation Consultant Association	www.ilca.org	Encuentre un especialista en lactancia cerca de usted.
ZipMilk	www.zipmilk.org	
Programa "Healthy Beginnings" (Comienzos saludables) de HUSKY	1 (800) 859-9889, extensión 2025	Programa gratuito para miembros de HUSKY. Este programa ayuda a concertar citas y provee de transporte. Los servicios también incluyen asistencia con el alojamiento, WIC, extractores de leche e insumos para el bebé.
Choose MyPlate (Elija MiPlato)	https://www.choosemyplate.gov	Alimentación saludable.

Use la lista de verificación de la siguiente página a fin de que la ayude a prepararse para tener éxito en la lactancia.



Haga que Funcione It's Worth It!

TRABAJO O ESCUELA – Haga planes para tener éxito con el amamantamiento de su bebé y hable sobre sus necesidades para bombear la leche*
Conocimiento + Apoyo + Confianza = Éxito

Antes del bebé

- Hable con recursos humanos, su supervisor o servicios al estudiante sobre sus planes para bombear la leche.
- Si su trabajo o escuela tiene una sala de lactancia, visite el área y pregunte cómo usarla.
- Pregunte cómo conseguir una bomba sacaleche (del seguro o compre la suya).
- Hable con diferentes proveedores de cuidado infantil antes de tomar una decisión.

Qué llevar

Asegúrese de lavarse/limpiarse las manos antes de bombear la leche. Se recomienda limpiar las partes de la bomba sacaleche después de cada uso. Desinfectar una vez por día.

Es necesario tener:

- ☐ Bomba sacaleche
- ☐ Bolsas/biberón para almacenar la leche
- ☐ Lapicera para etiquetar la leche bombeada o/ etiquetas para los contenedores de leche
- ☐ Bolsas de hielo y bolsa aislante†
- ☐ Jabón para limpiar el sacaleche (también puede usar toallitas para limpiar la bomba sacaleche o bolsas para poner en el microondas la bomba sacaleche)

Es bueno tener:

- ☐ Refrigerio saludable y agua
- ☐ Un set adicional de almohadillas de lactancia, si las usa
- ☐ Partes de la bomba sacaleche de recambio o baterías en caso de corte del suministro de electricidad

†Consulte si hay un refrigerador que pueda usar.

Antes de regresar

- Haga arreglos con su supervisor o con las maestras para fijar un programa para bombear la leche.
- Ofrezca un biberón a su bebé una o dos veces al día algunas semanas antes de regresar al trabajo o la escuela.
- Hable con los proveedores de cuidado infantil acerca de alimentar a su bebé con la leche bombeada.
 - Para descongelar la leche: Deje que se deshiele en el refrigerador o colóquela debajo del agua del grifo.
 - Para calentar la leche: Colóque la bolsa o la botella en un recipiente con agua caliente del grifo Q sostenga la bolsa o la botella con agua corriente fría, aumentando la temperatura lentamente

Recursos



Para empleados que regresan al trabajo
www.breastfeedingct.org/makeitwork



Sus derechos y la ley
www.breastfeedingct.org/laws



¡Encuentre profesionales de lactancia cerca suyo, si necesita uno!
www.zipmilk.org



Qué preguntar a los proveedores de cuidado infantil
www.breastfeedingct.org/childcare



Consejos para mantener el suministro de leche materna
www.breastfeedingct.org/supply



Cómo extraer la leche manualmente
www.breastfeedingct.org/tips



Apunte 2 personas que la apoyarán con sus objetivos de amamantamiento

Pautas de almacenamiento de la leche humana**

	Encimera o mesa	Refrigerador	Freezer con puerta separada	Freezer profundo
Temperaturas de almacenamiento	Hasta 77° F (25° C)	A 40° F (4° C) o menos	A 0° F (-18° C) o menos	A -4° F (-20° C) o menos
Leche humana recién bombeada/extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Leche humana descongelada	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a poner en el freezer la leche humana descongelada	

**Estas pautas son para bebés saludables nacidos después de cumplir los nueve meses de embarazo y pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención médica. Las pautas son para uso exclusivo en el hogar y no para usar en el hospital.

*Estos consejos son para bebés saludables nacidos después de cumplir los nueve meses de embarazo. Si está bombeando por razones médicas, hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.



Producido en parte con fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) a través del Acuerdo Cooperativo DP13-1305. Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales de los CDC.

[illegible]

