

Apoyo para las familias que amamantan Un conjunto de herramientas para los proveedores de cuidado infantil

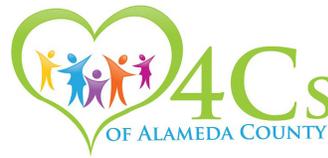
Un proyecto de la Coalición para la
Lactancia Materna del condado de Alameda
Agosto 2015



Este conjunto de herramientas fue diseñado con el fin de ayudar a los centros de cuidado infantil, programas familiares de cuidado infantil y proveedores de cuidados en casa.

No todas las sugerencias pueden aplicarse para todos los entornos de cuidado infantil.

Leche materna: el alimento milagroso de la naturaleza



Proyecto patrocinado por: Supervisor Keith Carson, 5º distrito del condado de Alameda
en colaboración con: Las agencias del WIC del condado de Alameda • La Alianza de Alameda
para la Salud (Alameda Alliance for Health) • 4Cs del condado de Alameda (4Cs of Alameda
County) • Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda • La Liga de La Leche del
Norte de California y Hawaii (La Leche League of Northern California and Hawaii)





Leche materna: el alimento milagroso de la naturaleza

Para casi todos los bebés, la leche materna es la mejor fuente de nutrición y protección contra las enfermedades.

La leche materna es buena para los bebés porque:

- Es el único alimento que los bebés necesitan durante los primeros seis meses de vida y continúa siendo una fuente clave de nutrientes durante el primer año
- Contiene el equilibrio correcto de nutrientes para satisfacer las necesidades del bebé
- Cambia con el tiempo para adaptarse a las necesidades del bebé
- Ayuda al bebé y a la madre a desarrollar un lazo especial
- Ayuda a proteger a los bebés de infecciones y reduce el riesgo de tener alergias
- Es fácil de digerir

Amamantar es bueno para las madres porque:

- Ayuda a que sus cuerpos se recuperen del embarazo y se pongan en forma de manera más rápida
- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón y cáncer de seno, de útero y del cuello uterino
- Causa que algunas hormonas se liberen en el cuerpo, las cuales producen una sensación de bienestar y relajan a la madre
- Toma menos tiempo que usar fórmula para bebés Y ayuda a ahorrar dinero

Cuidar de bebés que son alimentados con leche materna es bueno para usted como proveedor de servicios de cuidado infantil porque:

- Los bebés tienen menos cólicos, diarrea y vómitos

- Los pañales no huelen mal
- Los bebés se enferman menos
- Las madres se sienten bien con el servicio de cuidados porque pueden seguir amamantando a sus bebés

La lactancia materna ayuda a todos porque:

- Lleva a las personas a ser más saludables
- Es menos costosa para las familias que comprar fórmula para bebés
- Ayuda a producir menos basura porque se utilizan menos latas, biberones y chupones

En California, las madres pueden amamantar en público por ley. Según el Código Civil de California, Sección 43.3, "Sin perjuicio de alguna otra disposición o ley, una madre puede amamantar a su hijo/a en cualquier lugar, público o privado, excepto en el hogar o residencia privada de otra persona, donde la madre y el bebé estén autorizados a estar presentes".

Los proveedores de servicios de cuidado infantil que apoyen la lactancia materna permiten a estas madres amamantar por mucho más tiempo. ¡Esto se traduce en mayores beneficios para el bebé, la madre y su centro!





Almacenar, manejar y calentar la leche materna

Las madres trabajan duro para extraer, almacenar y darle la leche materna a sus bebés mientras están en el centro de cuidados. Sus conocimientos sobre cómo manejar la leche materna aseguran que el niño se beneficie de cada onza nutritiva.

Leche materna

El color de la leche materna varía de un blanco azulado a un amarillo intenso. La grasa puede encontrarse en la superficie de la leche. Esto no significa que la leche esté dañada. Solo revuélvala suavemente para mezclar las capas. Puede parecer más clara que la fórmula para bebé. Sin embargo, sigue siendo el mejor alimento para los bebés.

Almacenar la leche materna

- La leche materna puede almacenarse en un refrigerador por hasta 3 días desde el momento en que se extrajo.
- Ponga la leche materna al fondo del refrigerador, donde hace más frío.
- Trate de tener 2-3 onzas de leche materna en su refrigerador en caso de que un día el bebé llegue a necesitar más leche.
- La leche materna puede congelarse por 3 meses desde el momento en que se extrajo.
- Alterne la leche materna fresca y congelada, utilice la que tiene más tiempo primero. Una vez que se descongela la leche materna, debe utilizarla dentro de las primeras 24 horas y no puede volverla a congelar.

Manejar la leche materna

Pídale a las madres que etiqueten su leche con el nombre completo del bebé, fecha y hora en la que fue recogida. Lo mejor es que las madres almacenen leche en cantidades pequeñas (1-4 onzas) para disminuir las posibilidades de desperdicio.

Pídale a las madres que traigan suficiente leche materna para alimentar al bebé cada día. Asegúrese de que cada biberón u otro contenedor de leche materna esté etiquetado de forma apropiada. Los biberones solo deberían tener la cantidad que tanto usted como la madre crean que el bebé tomará en cada comida.

La leche materna no es un fluido corporal que requiere precauciones universales. Simplemente maneje la leche materna como los otros alimentos.

Descongelar/calentar la leche materna

Descongele la leche en el refrigerador por la noche o en un tazón con agua. No saque la leche materna a descongelar a temperatura ambiente. No descongele la leche materna calentándola en la estufa o microondas. Si la leche materna se separó, revuélvala suavemente para mezclar las capas.

Caliente la leche materna colocando el biberón en un tazón con agua tibia.



No caliente la leche materna en la estufa o microondas. El calor del microondas puede producir puntos calientes en la leche que pueden quemar al bebé. Estos puntos calientes en la leche pueden seguir estando presentes incluso si agita el biberón. Calentar mucho la leche puede destruir la mayoría de las sustancias naturales en la leche materna que ayudan a proteger a los bebés en contra de las enfermedades.



Alimentando a un bebé con leche materna

La frecuencia de la alimentación, el biberón e incluso el excremento son diferentes en los bebés alimentados con leche materna en comparación con los niños alimentados con fórmula.

Antes del primer día del bebé en el centro de cuidados

Pídale a los padres que comiencen a alimentar al bebé con biberones o tazas antes del primer día del bebé. Recomiende a las madres hacer que su bebé se acostumbre a ser alimentado por otra persona con la leche extraída. Antes de traer al bebé al centro, invite a la madre a hacer una visita. Esto la expondrá a gérmenes comunes. Por lo tanto, su leche se adaptará para proteger mejor a su bebé.

Siga las señales del bebé para establecer los tiempos para alimentarlo.

No someta a los bebés a un horario de alimentación estricto. Los bebés alimentados con leche materna normalmente comen cada 1-1/2 a 3 horas en los primeros meses y cada 3-4 horas después.

Todos los bebés pasan por crecimientos acelerados. Durante estos crecimientos, los bebés pueden necesitar más leche o comer más a menudo.

Las señales tempranas de hambre incluyen:

- Que el bebé voltee la cabeza y abra grande la boca buscando leche
- Que el bebé se lleve las manos a la boca o se chupe las manos
- Que el bebé se queje o esté a punto de llorar
- El llanto es un señal tardía de hambre

Alimentar con un biberón de flujo lento

Darle de comer con biberón a un niño alimentado con leche materna es un poco diferente a darle de comer a un bebé alimentado con fórmula. Los bebés alimentados con leche materna no están acostumbrados al flujo rápido de un biberón. Mantener al bebé en una posición más levantada lo ayuda a adaptarse al flujo. Puede intentar diferentes posiciones para los bebés que no quieran tomar el biberón. Es recomendable utilizar tetinas de flujo lento o con base ancha.

Alimentación paso a paso

Es fácil dar de comer de más o muy rápido con un biberón. Haga pausas durante una comida al suavemente quitarle el biberón por un segundo. El bebé recibirá bien la pausa o querrá más.

Revertir el ciclo de lactancia

Puede encontrar a un bebé que toma poca leche durante el día pero que consume bastante en casa para compensar. Siempre discuta los patrones de alimentación del bebé con la madre y averigüe cuán a menudo el bebé consume leche materna cuando no está en el centro de cuidados.



Excremento

El excremento de los bebés alimentados con leche materna por lo general no huele mal. Es pálido, suelto y parece tener semillas. En contraste, el excremento de los bebés alimentados con fórmula es más oscuro y firme, con un olor menos agradable.

Normalmente, los bebés alimentados con leche materna defecan más que aquellos alimentados con fórmula. Aun así, a medida que los bebés crecen, pueden defecar menos e incluso pasar días sin hacerlo. Esto es normal si el excremento es suave. Por lo general, los bebés alimentados con leche materna no sufren de estreñimiento.





Diez pasos para hacer que el centro de cuidado infantil sea más amigable con la lactancia materna

Paso 1: Diseñe a una persona o grupo para que se responsabilice de asegurar que los 10 pasos se estén llevando a cabo

- Obtenga el apoyo de la administración y todos los niveles del personal.
- Comprométase con la importancia de la lactancia materna, especialmente la lactancia materna exclusiva. Luego comparta este compromiso con sus compañeros de trabajo.
- Utilice este conjunto de herramientas con el fin de crear un plan de acción para hacer que su centro sea amigable con la lactancia materna. Aunque gran parte del personal pueda compartir el trabajo de crear y llevar a cabo un plan de acción, lo mejor es hacer que una sola persona coordine los esfuerzos del grupo.
- El plan de acción también debería especificar cómo el personal será entrenado para que todos puedan llevar a cabo la promoción de la lactancia materna y actividades de apoyo.

Paso 2: Establezca una política de apoyo en cuanto a la lactancia materna y haga que todo el personal la conozca y respete

En este conjunto de herramientas se incluye un ejemplo de política. Una política en un centro de cuidado infantil amigable con la lactancia materna debe:

- Darle la bienvenida a las madres que amamantan
- Manifestar que las familias recibirán información adecuada sobre la lactancia materna
- Asegurar que el personal está capacitado para ofrecer apoyo e información sobre la lactancia materna. El objetivo es ayudar a que las madres continúen amamantando una vez regresen al trabajo o escuela.

Paso 3: Informe a las mujeres y familias sobre la importancia de la lactancia materna y sobre sus políticas amigables en cuanto a esta práctica

- Hable sobre el porqué de la importancia de la lactancia materna para los bebés.
- Aliente a las madres a continuar amamantando cuando regresen al trabajo o escuela.
- Comparta información sobre los recursos comunitarios que puedan responder las preguntas y preocupaciones que tengan las madres en cuanto a la lactancia materna.

Paso 4: Brinde oportunidades de aprendizaje y juego para que los niños vean la lactancia materna como algo natural

- Exponga a los niños a madres amamantando como una buena manera de enseñarles sobre la alimentación natural de un bebé.
- Planifique actividades para hablar sobre cómo los animales cuidan a sus bebés, incluyendo cómo los alimentan.
- Ofrezca libros infantiles que contengan imágenes de lactancia materna.
- Proporcione muñecos de juego que estén lactando.

Paso 5: Asegúrese de que todas las familias que alimentan a sus bebés a través de la lactancia materna a las que usted sirve puedan almacenar y etiquetar de manera apropiada la leche para el uso del centro de cuidados infantiles

- Proporcione un refrigerador en donde las familias puedan almacenar su leche.
- Muestre a las familias cómo deberían estar etiquetados los contenedores, con el nombre del bebé y la fecha en la que se extrajo la leche.
- Ponga a disposición un congelador para almacenar la leche materna extra en caso de que no se haya proporcionado suficiente leche para el día.

Paso 6: Cree un espacio amigable con la lactancia materna

- Cree un lugar limpio, cómodo y privado para que las madres amamenten o extraigan su leche. Esta área debería contar con un tomacorriente, sillas cómodas y acceso a agua potable.
- Invite a las madres a amamantar y extraer su leche en su local de cuidado infantil. Algunas madres podrían querer amamantar antes de irse.
- Coloque el póster «la lactancia materna es bienvenida aquí» incluido en este conjunto de herramientas.
- Enseñe a las familias y al personal que una madre puede alimentar a su hijo en cualquier lugar en el que tenga derecho legal de estar.
- Utilice materiales de educación sobre la lactancia materna que sean diversos desde un punto de vista cultural.
- Limite la visibilidad de la fórmula para bebés.
- Mencione la lactancia materna primero en todas las comunicaciones sobre la alimentación de los bebés.

Paso 7: Establezca una política de apoyo en el lugar de trabajo para los miembros del personal que estén amamantando

- Cree un lugar limpio, cómodo y privado para que el personal amamante o extraiga su leche.
- Esta área debería contar con un tomacorriente, sillas cómodas y acceso a agua potable.
- Proporcione a las empleadas que amamenten un horario flexible para hacerlo o para extraer la leche.

Paso 8: Desarrolle un plan de alimentación que promueva mejores prácticas de alimentación infantil con cada familia

- Discuta los patrones de alimentación del bebé con la madre. Trate de establecer un tiempo para la alimentación del bebé de tal modo que este tenga hambre cuando la madre esté lista para amamantar.

- Si la madre va a recoger al bebé, pregúntele antes de irse si va a querer amamantar. Si es así, trate de alimentar al bebé cerca de 1-1/2 a 2 horas antes de que llegue la madre. Utilice una actividad o un juguete para mantener feliz al bebé hasta que la madre llegue.
- Pregunte a la madre su horario y pídale que llame en caso de que no pueda amamantar o vaya a llegar tarde.
- Recomiéndele que proporcione una reserva de leche materna congelada o refrigerada.

Paso 9: Póngase en contacto con la Coalición para la Lactancia Materna local u otros recursos sobre la lactancia materna

Algunas de las maneras en las que su centro también puede apoyar a las familias que amamantan en la comunidad incluyen:

- Apoyar a las campañas que promocionan la lactancia materna
- Unirse a coaliciones para la lactancia materna o grupos de apoyo
- Compartir su experiencia como centro que apoya la lactancia materna con otros proveedores de cuidado infantil.
- Apoyar leyes y eventos en la comunidad diseñados para aumentar la conciencia del público en cuanto a esta práctica

Paso 10: Mantenga un archivo de recursos actualizado sobre servicios relacionados con la lactancia materna para las familias

- Cree una lista de contactos con nombres y números de profesionales en la lactancia materna y grupos de apoyo.
- Refiera a recursos en la comunidad a las madres que tengan preguntas o estén teniendo problemas con la lactancia o la extracción de la leche.





Ejemplo de política para la lactancia materna en los centros de cuidado infantil

El *Centro de Cuidado Infantil ABC* está comprometido a proporcionar apoyo continuo a las madres que amamantan. La lactancia materna proporciona muchos beneficios para la salud tanto de la madre como del bebé. El *Centro de Cuidado Infantil ABC* se suscribe a la siguiente política.

A las madres que amamantan se les proporcionará un lugar para amamantar o extraer su leche.

A las madres que amamantan, incluyendo a las empleadas, se les proporcionará un lugar privado e higiénico para amamantar a sus hijos o extraer su leche. Esta área cuenta con un tomacorriente, sillas cómodas y acceso cercano a agua potable. Las madres también pueden amamantar en las áreas públicas sin ningún problema.

Se pondrá a disposición un refrigerador para almacenar la leche materna extraída.

Las madres y empleadas que amamantan pueden almacenar su leche en el refrigerador del centro. Las madres deberían proporcionar sus propios contenedores, etiquetados claramente con el nombre del bebé y la fecha.

Se mostrará sensibilidad para las madres que amamantan y sus bebés.

El centro está comprometido a proporcionar apoyo continuo a las madres que amamantan. Las madres son bienvenidas a amamantar a sus bebés al momento de dejarlos en la mañana y recogerlos en la tarde. El personal evitará darle biberón al bebé, de ser posible, cuando las madres estén por llegar. A menos que lo solicite la madre, no se proporcionará fórmula para bebés ni alimentos sólidos. Los bebés serán sostenidos firmemente al momento de alimentarlos.

El personal será capacitado para manejar la leche materna.

Todo el personal del centro será capacitado para almacenar y manipular de forma correcta la leche materna, así como también para encontrar formas para apoyar a las madres que amamantan. El centro seguirá los lineamientos para el almacenaje de leche materna según las recomendaciones de las organizaciones de salud para evitar el desperdicio y prevenir intoxicaciones por alimentos. No se requieren precauciones especiales para manipular la leche materna.

A las empleadas que amamantan se les proporcionarán descansos flexibles para la lactancia o la extracción de leche.

A las empleadas que amamantan se les proporcionarán horarios flexibles para amamantar o extraer la leche para alimentar a sus bebés con leche materna. El tiempo permitido no debe exceder el tiempo normal permitido a otros empleados para almorzar y descansar. Para tiempos que excedan los tiempos regulares para el almuerzo y descansos, es necesario utilizar permisos de ausencia por enfermedad o vacaciones anuales o un arreglo alternativo, por ejemplo: la empleada puede llegar más temprano o irse más tarde para compensar el tiempo.

Se mostrará información para promover la lactancia materna.

El centro proporcionará información sobre la lactancia materna, incluyendo los nombres de los recursos en el área en caso de que surjan preguntas o problemas sobre el tema. Además, en el centro se expondrá material para promover de forma positiva la lactancia materna.



Plan de alimentación infantil del Centro de Cuidados

Nombre del niño: _____

Fecha: _____ / _____ / _____
Mes Day Year

Padre/tutor: _____

1) ¿Qué es lo que su bebé bebe la mayoría del tiempo?

Leche materna

Tanto leche materna como fórmula

Solo fórmula

2) ¿Su bebé bebe algún otro líquido como suplemento? Sí No

De ser así, ¿cuál y con qué frecuencia? _____

3) ¿Actualmente su bebé recibe algún tipo de alimento sólido? Sí No

De ser así, ¿cuál y cuánto? _____

4) ¿Cuál es el patrón usual de alimentación de su bebé?

Leche: ¿Cuánta? _____ ¿Con qué frecuencia? _____

Sólidos: ¿Cuánta? _____ ¿Con qué frecuencia? _____

5) ¿Piensa amamantar a su bebé en el Centro en algunas ocasiones? De ser así, trataremos de planificar la alimentación Sí No De ser así, ¿en qué ocasiones? _____

6) Si su hijo recibe leche materna, ¿qué hacemos si se nos acaba?

7) ¿Sabe si su hijo es alérgico o tiene sensibilidad a algún alimento?

8) ¿Su hijo tiene problemas a la hora de comer, como atragantarse o escupir?

9) ¿Hay alguna otra información que debemos saber sobre los hábitos alimenticios de su hijo?





Recursos para la lactancia materna en el condado de Alameda

Educación y apoyo sobre la lactancia materna para los proveedores de cuidado infantil

Agencias de referencia y recursos para el cuidado infantil en el condado de Alameda

- Bananas, Inc., (510) 658-0381, <http://bananasbunch.org>
- 4Cs of Alameda County, (510) 582-2182, <http://4c-alameda.org>
- Child Care Links, (510) 568-0306, <http://childcarelinks.org>

Licencias para el Cuidado Comunitario, Departamento de Servicios Sociales

- Línea para obtener información general y presentar quejas, (844) 538-8766

Guía sobre la alimentación de infantes del USDA (solo en inglés):

http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/feeding_infants.pdf

Videos sobre centros de cuidado amigables con la lactancia materna (10 minutos cada uno, solo en inglés):

- Para proveedores de cuidado infantil:
https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=lpDDxnbin7c
- Para los padres:
https://www.youtube.com/watch?v=RXXpmCn57ZI&feature=player_embedded

Educación y apoyo para las familias que amamantan

ACHealthcare.org, (888) 604-INFO (4636)

Encuentre información de contacto de varias agencias comunitarias, clínicas y organizaciones que apoyan la lactancia materna.

- Agencias del WIC del condado de Alameda
- Clínicas y hospitales locales
- La Leche League del Norte de California y Hawaii
- Planes de salud
- First 5 del condado de Alameda

Guía de referencias para la lactancia materna del condado de Alameda

Información sobre más de 50 recursos locales diferentes (solo en inglés)

<http://www.acphd.org/media/351377/bf%20referral%20guide.pdf>

Coalición para la Lactancia Materna del Condado de Alameda

Esta coalición se reúne trimestralmente y abogan por la lactancia materna trabajando en el condado de Alameda para promover esta práctica como la norma.

Encuentre el video de entrenamiento en línea gratuito de la coalición para los proveedores de cuidados infantiles y copias electrónicas de este conjunto de herramientas en:

<http://californiabreastfeeding.org>

Vaya a Información sobre coaliciones y entre los enlaces rápidos a "Coalitions by County" seleccione "Alameda County Breastfeeding Coalition."





Apoyo para las familias que amamantan
Un conjunto de herramientas para los
proveedores de cuidado infantil

Un proyecto de la Coalición para la
Lactancia Materna del Condado de Alameda
Agosto 2015

