



Ayudando a las Familias que Amamantan

La leche de pecho humana es el mejor alimento para los infantes y contiene ingredientes que la fórmula no podría nunca duplicar. Los científicos y nutricionistas la describen como “el líquido biológico viviente” con más de 80 ingredientes identificados que incluyen factores de protección antivirales, antiparasitarios, antibacteriales, y muchos otros, la mayoría de los cuales no se pueden duplicar por las compañías de fórmulas. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda fuertemente que amamantar sea la manera preferida de alimentar a todos los infantes, incluyendo recién nacidos prematuros. La Organización Mundial de la Salud recomienda la leche humana como una fuente exclusiva de nutrientes para alimentar infantes de embarazos completos durante los primeros seis meses después del nacimiento. Independientemente de cuándo se introduzcan alimentos complementarios, el amamantamiento debería continuarse al menos hasta los primeros 12 meses.

Sin embargo, muchas madres nuevas regresan al trabajo antes de que su bebé tenga 6 meses de nacido. Regresar al trabajo significa hacer escogencias en relación a guarderías para sus infantes. Para las madres que amamantan hay una preocupación adicional de que regresar al trabajo o a la escuela significa destete antes de que la madre o el niño estén listos. Muchas mujeres continúan exitosamente amamantando y proveen leche materna para alimentar con el tetero en la guardería. El éxito de esta escogencia depende de la madre y del proveedor de cuidado del niño comunicándose bien y ayudándose el uno al otro. Juntos, los padres y los proveedores de cuidado del niño pueden hacer del amamantamiento una prioridad saludable.

¿Cuáles son los beneficios de la leche materna?

Para los infantes. Amamantar facilita un crecimiento y desarrollo infantil óptimo y ofrece ventajas de salud a lo largo de toda la vida. Los infantes que han sido amamantados tienen menos cólicos y menos enfermedades en el primer año de su vida. Ellos tienen un riesgo reducido para las alergias y una menor incidencia de enfermedades gastrointestinales y respiratorias e infecciones de los oídos. Ellos tienen una menor incidencia de obesidad a la edad de 4 años. Los niños amamantados han estado mostrando tener un cociente intelectual más alto más tarde en su vida, y

menor proporción de diabetes, obesidad y otros problemas serios de salud.

Para las madres. De acuerdo con la Alianza de la Leche, amamantar es tan saludable para las madres como para los infantes. Hay una reducción en la incidencia de cáncer de las mamas en mujeres que amamantan. El amamantamiento causa un incremento en las hormonas maternas prolactina y oxitocina, las cuales actúan para aumentar que baje la leche y para inhibir el sangramiento después del parto. Las madres que amamantan reportan menos depresión después del nacimiento del niño. Amamantar quema calorías, ayudando más rápidamente a la madre a volver a su peso antes del embarazo. Esto además demora el retorno del período menstrual (aunque el amamantar solamente no es un método confiable para prevenir embarazos adicionales). El amamantamiento pareciera que ayuda a construir la fuerza de los huesos, protegiendo contra las fracturas en la edad avanzada. Y muy importante, amamantar ayuda a la madre y al bebé a vincularse.

Para el proveedor de cuidado del niño. Los proveedores de cuidado del niño se benefician también. Los infantes amamantados se enferman con menos frecuencia, lo que significa que se contagian con menos frecuencia. Ellos tienen menos cólicos, menos expectoraciones y sus pañales no huelen tan fuerte. Los padres se sentirán bien acerca de su escogencia de la guardería cuando ellos se sienten ayudados en su escogencia para amamantar.

Ayuda para las madres que amamantan

El proveedor de cuidados del niño juega un papel esencial ayudando y facilitando la relación del amamantamiento entendiendo los planes de los padres para la alimentación del infante. Esto puede incluir permitiendo espacio para que las madres alimenten a sus bebés, si fuera necesario, dejándolo y recogiendo, calculando el tiempo de alimentación del infante, cuando sea posible para el horario de la madre recoger el niño, y proveyendo un seguro almacenaje y manejo de la leche materna.

El plan de cuidado para la alimentación del infante debería respetar los deseos de los padres. Algunos infantes tendrán leche materna solamente, mientras que otros pueden recibir

fórmula suplementaria. Cuando los infantes están alimentados de acuerdo a las instrucciones de los padres, estos se sentirán apoyados y confidentes en el cuidado que su niño recibe.

Ayuda para los proveedores de cuidado del niño

Los padres pueden ayudar a su proveedor de cuidado del niño asegurándose de que el niño amamantado esté listo para alimentarse del tetero. Los padres deben introducir su bebé al tetero bastante antes del primer día de la guardería. Hacer que el infante se acostumbre al tetero puede tomar varios intentos y alguna persistencia por parte de los padres.

Desarrollo de políticas de alimentación

Desarrolle sus políticas alrededor del amamantamiento consultando con su Consultor de Cuidados de Salud del Niño. Ayude en cada escogencia de la familia de una manera no crítica.

- Permita la flexibilidad en los programas y horarios de manera que se llenen las necesidades de los infantes.
- Provea oportunidades para la comunicación y la educación de los padres y del personal.
- Ofrezca oportunidades de desarrollo profesional para el personal sobre amamantamiento y nutrición.
- Promueva su guardería como un lugar favorable al amamantamiento.

Manejo y almacenaje de leche humana

Las madres deberían sacarse la leche y guardarla en teteros irrompibles en el congelador. El tetero debería ser etiquetado con una etiqueta que no se caiga e incluir el nombre del bebé, la fecha en que se guardó la leche y la fecha para usarla en la guardería. La cantidad de leche en cada tetero debería ser igual a la cantidad que el bebé usualmente toma en una ocasión. Debería deshacerse de la leche que sobra si se ha dejado fuera por más de una hora a temperatura ambiente. Unos pocos teteros se pueden congelar con una o dos onzas para aquellos momentos en los cuales el bebé puede querer alimento extra.

Puntos importantes para el manejo y almacenaje:

- Siempre lave sus manos antes de preparar cualquier tetero para la alimentación.
- Chequee dos veces que cada tetero esté claramente etiquetado con el nombre del niño, la fecha, el momento de la recolección y que la leche esté en un tetero irrompible listo para alimentarlo.
- Los teteros con leche materna deberían ser refrigerados inmediatamente al llegar al programa (a 40 grados o menos).

- Use la leche materna el día en que se la traen al programa.
- Ablande o descongele el tetero de leche materna bajo agua fría y muevala para mezclarla. Nunca agite o ponga la leche materna en el horno de microondas.
- No recongele la leche materna que ha sido previamente descongelada.
- Use la leche materna solamente para el infante a quien estaba destinada. En casos donde al infante se le ha dado otra leche materna refiérase a Cuidando por Nuestros Niños.

Referencias y Recursos

Academia Americana de Pediatría. www.aap.org.

La Alianza de la Leche. www.lalecheleague.org.

Cuidando a Nuestros Niños: Normas Nacionales de Salud y Seguridad. <https://nrckids.org/CFOC>.

Departamento de Agricultura, Alimentos y Servicios de Nutrición, (2015) *Alimentando a los Infantes: Una Guía para el Uso en los Programas de Nutrición de los Niños*.

Departamento de Salud de los Programas WIC del Estado de California. www.wicworks.ca.gov.

Programa de Cuidados de Salud del Niño de California. (2005) *Nota sobre Salud & Seguridad: Alimentando Infantes en la Guardería*. <https://cchp.ucsf.edu/content/health-and-safety-notes>.

Programa de Cuidados de Salud del Niño de California. (2004) *Hoja de Hechos para Familias: Obesidad en la Infancia*. <https://cchp.ucsf.edu/content/fact-sheets-families>.

Programa de Cuidados de Salud del Niño de California. (2005) *Hoja de Hechos para Familias: Sobrepeso y Obesidad*. <https://cchp.ucsf.edu/content/fact-sheets-families>.