

# La leche materna y el centro de cuidado de niños



La leche materna es la alimentación común para bebés hasta los 12 meses o más, y las madres pueden amantar bien al bebé aún después de que vuelven a sus actividades laborales o de estudio. Con el apoyo y la información adecuada, usted puede continuar dándole el pecho al bebé por el tiempo que usted y el bebé deseen.

## Beneficios de alimentar al bebé con leche materna cuando el bebé está en el centro de cuidado de niños

Si continúa alimentando al bebé leche materna cuando vuelve a sus actividades laborales o escolares:

- Será más probable que el bebé se enferme con menos frecuencia.
- El bebé tendrá menos riesgos de alergias, obesidad, problemas gastrointestinales, enfermedades respiratorias e infecciones del oído.
- Usted y el bebé disfrutarán el alivio, vínculo afectivo de sentirse apegado el uno al otro y otros beneficios emocionales que acompañan a la alimentación con leche materna.

## Cómo continuar dando leche materna cuando está lejos del bebé

Cuando usted no esté con el bebé, la persona que cuida al bebé puede darle la leche materna al bebé en un biberón. Esto significa que usted tendrá que extraerse leche (a mano o con un sacaleches) mientras está trabajando o estudiando y llevar la leche al programa de cuidado infantil. Si el programa de cuidado infantil está cerca de su trabajo o lugar de estudio, puede amamantar al bebé antes de ir a trabajar o durante los descansos o a la hora del almuerzo, y después de salir del trabajo.

## Nuestro programa de cuidado de niños respalda la alimentación del bebé con leche materna.

Muchos programas de cuidado de niños aceptan la alimentación del bebé con leche materna. Pregunte sobre las normas y experiencias del programa con respecto a la alimentación de bebés con leche materna. Asegúrese de que los cuidadores infantiles sepan, o que estén dispuestos a aprender a usar la leche materna de forma segura y que apoyen la alimentación con leche materna. Visite el programa para ver si hay un lugar tranquilo con una silla cómoda donde usted pueda amamantar al bebé.

## ¿Por cuánto tiempo puedo continuar amamantando al bebé?

El bebé comenzará a ingerir alimentos sólidos alrededor de los 6 meses. Este es el comienzo del proceso de destete gradual. La Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés) recomienda que continúe amamantando al bebé después de que el bebé comience a ingerir alimentos sólidos hasta al menos los 12 meses de edad y después de eso, por el tiempo que usted y su bebé lo deseen.

Puede continuar llevando leche materna al programa después de que el bebé tenga 12 meses de edad. Los programas de cuidado de niños que participan en el Programa de Cuidado Alimenticio para Niños y Adultos de USDA (CACFP, por sus siglas en inglés) tienen permiso de recibir leche materna en vez de leche vacuna como alimentación después de que cumplen los 12 meses de edad.

## Consejos prácticos para una rutina de exitosa a la hora de amamantar

- Amamante al bebé cuando estén juntos; antes de ir a trabajar, en el hogar y en el programa de cuidado de niños.
- Extraiga leche materna en el trabajo o escuela para la alimentación del bebé del día siguiente en el centro de cuidado de niños.
- Lleve leche materna al programa de cuidado de niño todos los días.
- Coloque una etiqueta en el biberón con el nombre del bebé y la fecha de extracción de leche.
- Mantenga la leche materna refrigerada en un refrigerador portátil mientras guarda y traslada la leche.
- Si nota que su cantidad de leche comienza a disminuir, consulte con un experto, por ejemplo con un asesor de lactancia, una oficina WIC, o la organización La Leche League, lo más pronto posible. Mientras más pronto trate el problema, más fácil será de resolverlo.