

Amamantamiento y Cuidado del Niño

Después del nacimiento de un bebé muchas madres deben hacer planes para regresar al trabajo o a la escuela. La mayoría de las madres se preguntan si ellas pueden continuar dando pecho, y la respuesta es sí!

¿Porqué amamantar?

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que se amamante a los infantes exclusivamente por los primeros seis meses de vida y hasta los 12 primeros meses mientras se introducen los sólidos. Los bebés amamantados tienen menos cólicos y menos enfermedades el primer año de su vida. Ellos tienen un riesgo reducido de alergias y una baja incidencia de enfermedades gastrointestinales y respiratorias y menos infecciones de los oídos. Darle de mamar a su bebé provee el beneficio emocional de sentirse cerca a través del contacto físico mientras le provee una nutrición de una manera que nadie más puede.

Planee por los cuidados del niño

Escoja un proveedor que apoye sus planes de amamantar y acoge niños amamantados en la guardería. ¿Hay un lugar tranquilo y privado para dar de mamar? ¿Están otros niños recibiendo leche materna en la guardería? Si su guardería esta cerca de su trabajo o escuela usted puede considerar amamantarlo justo antes del trabajo, al almuerzo, y justo después del trabajo. Asegurese de que su proveedor sabe, o esta dispuesto a aprender como se maneja la leche materna con cuidado.

Sacar y guardar la leche materna

Comience a sacar y guardar la leche materna en la casa para llevar a la guardería antes de regresar al trabajo. La leche materna debe ser guardada en envases limpios listos para usar e irrompibles. Los envases deben ser etiquetados con el nombre del niño y la fecha en la cual se envasó y la fecha en la cual se deshelo (si se ha congelado previamente). Una vez en la guardería debería ser refrigerada prontamente, y usada el día que se trae al programa. La leche materna se puede guardar

en un congelador que tenga una puerta separada del refrigerador a 0 grados Fahrenheit hasta por tres meses. La leche materna que está congelada y luego descongelada debería ser usada dentro de 24 horas y no puede ser congelada nuevamente. La leche materna fresca se puede guardar en un refrigerador por 48 horas.

Busque ayuda si la necesita

Hay muchos recursos para la madre que está amamantando y está regresando a la escuela o al trabajo. Considere llamar a la oficina de su pediatra y preguntar si ellos la pueden referir a un asesor de lactancia. El hospital donde nació su bebé puede también ofrecer ayuda a las madres que están amamantando.

Prepare a su niño antes de empezar la guardería

Esto significa que su bebé debería ser capaz de ser alimentado con éxito de un tetero. Introduzca un tetero cuando el bebé tiene de 3 a 4 semanas de edad, después de que el amamantamiento sea establecido y al menos unas semanas antes de regresar al trabajo. La primera vez que se intente alimentarlo con un tetero, asegurese de que es un momento en calma y sin prisa para usted, y un momento en que el bebé está hambriento, pero no frenético.

Esos primeros intentos de alimentarlo con tetero pueden ser más exitosos y menos confusos para el bebé si el padre del bebé, la pareja de la madre, u otro adulto de confianza le ofrece el tetero. Lentamente introduzca el chupete y ofrézcale confianza al bebé. Pare si el bebé se indispone mucho y trate de nuevo al día siguiente. Con paciencia y práctica, la mayoría de los bebés aprenderán a aceptar esa alimentación, haciendo la transición a la guardería mucho más fácil.

por Kim Walter, RN, PNP

Recursos y Referencias

La Unión Africana-Americana de Amamantamiento en www.aabaonline.com.

Academia Americana de Pediatría en www.aap.org.

Amamantamiento y Trabajo, Información y Referencias para el Cuidado del Niño Bananas, 1999.

Lo Básico del Amamantamiento, www.breastfeedingbasics.org.

Estar Listo para el Cuidado del Niño, WIC

La alianza de la Leche en www.lalecheleague.org.

Centro de Información de Salud para Mujeres, Sin Destete: Guia para el Amamantamiento, Neifert, Marianne.



Suministrado por el Programa de Salud para el Cuidado de Niños de California.

Para más información, por favor contacte:
Línea de Salud 1-800-333-3212

Distribuido por: