

### **Attachment K – Research Stimuli for Parents – Spanish**

**DECLARACIÓN DE CARGA DE OMB:** De acuerdo con la Ley de Reducción de Papeleo de 1995 (Paperwork Reduction Act), una agencia no puede llevar a cabo o patrocinar, y una persona no está obligada a responder a una recopilación de información a menos que muestre un número de control de OMB válido. El número de control válido de OMB para esta recopilación de información es 0584-0524. El tiempo requerido para completar esta recopilación de información se estima en promedio de 20 minutos por respuesta, incluyendo el tiempo para revisar las instrucciones, buscar fuentes de datos existentes, reunir y mantener los datos necesarios, y completar y revisar la recopilación de información.

# Dar leche materna con biberón

Si no va a amamantar su bebé en la guardería durante sus recesos, acostumbre a su bebé a tomar leche materna en biberón.



## Consejo:

Acostumbre a su bebé a tomar leche materna en biberón al menos dos a tres semanas antes de que empiece la guardería.

Debe practicar la alimentación con biberón antes de que su bebé empiece la guardería. Los siguientes consejos han ayudado a otras madres:

**Pídale** a otra persona que le dé el biberón a su bebé.

**Empiece con poquito.** Si es usted quien tiene al bebé en brazos, su bebé podría buscar su pecho. Si está cerca, su bebé podría rechazar el biberón. Sea paciente. Recuerde que amamantar es la opción preferida de su bebé. Con el tiempo, aceptará el biberón.

**Start small.** La primera vez que intente usar el biberón, ofrézcale a su bebé alrededor de ½ onza de leche materna, de una a dos horas luego de amamantarlo. En ese momento su bebé estará alerta y motivado, pero no tendrá tanta hambre como para estar irritado. Una vez que haya aceptado el biberón, puede aumentar la cantidad de leche.

## Cómo alimentar a su bebé con biberón

La alimentación con biberón debe tomar el mismo tiempo que toma dar el pecho. Sostenga a su bebé con el doblez de su brazo mientras lo alimenta, de manera que esté sentado casi derecho. Esto hace que el bebé se sienta seguro y le permitirá a usted ver sus señales. También ayuda a prevenir que se ahogue durante la alimentación. Si su cabeza está inclinada hacia atrás o completamente acostado, el líquido podría entrar en su tráquea y causar ahogamiento.



Al principio, use una tetina de flujo lento. En el caso de bebés amamantados, la mejor opción es un flujo que se asemeje al flujo de la madre. Una tetina de flujo lento también requerirá que su bebé haga el mismo esfuerzo para tomar con biberón que cuando se amamanta.



Asegúrese de que la parte del biberón más cercana a la tetina esté llena de leche materna. Esto disminuirá la cantidad de aire que su bebé tragará.



Roce el labio superior del bebé con la tetina del biberón. Espere a que abra la boca.



Alterne cada cierto tiempo el brazo con el que sostiene a su bebé al alimentarlo con biberón.



Asegúrese de mirar a su bebé a los ojos para promover comodidad y confianza.



Observe las señales de su bebé, y sáquele los gases cada cierto tiempo mientras lo alimenta o al terminar. Hágalo dándole masajes o palmaditas suaves en la espalda mientras el bebé esté descansando en su hombro o sentado en su falda.



**Sostenga el biberón mientras alimenta a su bebé y no lo apoye en nada. Apoyar el biberón en algo (como en un babero), en vez de sostenerlo, puede:**

- causar ahogamiento y asfixia.
- causar infecciones de los oídos y caries de biberón.
- privar al bebé del calor del contacto humano.

## Importante

Si calienta el biberón bajo el agua del grifo, agite la leche suavemente y verifique la temperatura echándose una gota en la muñeca antes de dársela al bebé. Debe estar tibia, no caliente.

## Alimentación gradual con biberón

La alimentación gradual con biberón le permite a su bebé controlar la cantidad de leche que toma.

- Cuando alimente a su bebé con un biberón, sostenga el biberón ligeramente inclinado, no derecho hacia arriba. Esto hará que la leche fluya hacia la boca de su bebé a una velocidad adecuada.
- Observe las señales que le dé su bebé, éstas le comunicarán si tiene hambre o está lleno. Si abre la boca y acepta más leche, entonces aún tiene hambre.
- Si gira la cabeza, es hora de parar la alimentación. Confíe en que su bebé sabe cuándo tiene hambre y cuándo está lleno. No le obligue a terminarse el biberón.

# ¿Cómo puedo ayudar al personal de la guardería a cuidar de mi bebé amamantado?

Hable con el personal de la guardería sobre cómo quiere que alimenten a su bebé.

## Los hábitos de mi bebé

- ✓ Comuníquese al personal de la guardería la mejor manera de calmar a su bebé. Indíqueles si usted prefiere usar un chupete, un juguete o alguna otra cosa para calmar a su bebé.
- ✓ Cada día dedique tiempo para hablar con el personal de la guardería acerca de su bebé. Pregunte cuánto durmió y comió, y cuántas evacuaciones tuvo. Si le proveen una tabla de actividades diarias de su bebé, asegúrese de leerla.
- ✓ Informe al personal si planea amamantar a su bebé en —la guardería y cuándo. Esto les ayudará a planificar la alimentación con botella para que su bebé tenga hambre cuando usted llegue.

## Alimentar con biberón a mi bebé amamantado

- ✓ Describa cómo saber cuándo su bebé tiene hambre o está lleno.
- ✓ De ser posible, prepare los biberones para la guardería con la cantidad de leche materna que su bebé necesita en cada alimentación. Esto permitirá que pasen más tiempo cuidando a su bebé y menos tiempo preparando biberones.
- ✓ Avise al personal de la guardería de que no calienten la leche materna en el microondas. Esto puede crear puntos calientes en la leche materna que quemen a su bebé. Además, calentar la leche materna puede destruir los nutrientes importantes que su bebé necesita para mantenerse saludable.



- ✓ Si usted usa un biberón de flujo lento, notifíqueles al personal de la guardería. Indíqueles que no deben obligar a su bebé a terminar el biberón. Explíqueles que cada comida puede tomar de 15 a 20 minutos o más.

## Dejar a mi bebé en la guardería

- ✓ La leche materna fresca es la mejor opción. La congelada es una buena opción como reserva. Lleve cantidades pequeñas adicionales de leche materna fresca o congelada (1-2 onzas líquidas) por si su bebé quiere más leche.
- ✓ Escriba el nombre de su bebé y la fecha en la que se extrajo la leche en todos los biberones que contengan leche materna.
- ✓ Provea al personal de la guardería suficiente leche materna para todo el día. La cantidad que su bebé tome cambiará según crezca.

# ¿Cómo sabré si mi bebé tiene hambre o está lleno?

## ¿Cómo sabré si mi bebé tiene hambre?

Busque las siguientes señales:



- Realiza el reflejo de búsqueda o voltea la cabeza y abre mucho la boca en busca del seno

- Inclina la cabeza o la boca hacia la parte superior de su cuerpo



- Dobla los brazos y las piernas

- Chasquea los labios



- Chupa las manos y objetos

- Hace gorgoritos, como por ejemplo “ah, ah, ah”



- Se queja o parece que está por llorar

- El llanto es una señal tardía de hambre



### Consejo:

No espere a que su bebé empiece a llorar para darle de comer. Puede ser más difícil amamantar a su bebé si está irritado. Poner a su bebé a dormir en una cuna o moisés al lado de su cama podría ser de ayuda. Así le permitiría amamantar tan pronto note las primeras señales de que tiene hambre.

## ¿Cómo sabré si mi bebé está lleno?

Busque las siguientes señales:



- Estira los brazos y las piernas



- Mueve la cabeza en dirección opuesta a su seno



- Empuja o arquea la espalda en dirección opuesta a usted

- Se duerme

- Estira o relaja los dedos

- Chupa menos o más lento

- Junta los labios

Por lo general, notará más de una de estas señales a la vez. Cuando note más de una señal, puede parar de alimentar a su bebé.

### Cuando llegue a casa

- Espere varias semanas luego del parto antes de darle un chupete a su bebé, a menos que su doctor le indique que debe usarlo por razones médicas. Es importante que usted y su bebé se sientan cómodos con la lactancia antes de darle un chupete.
- Dele el pecho a su bebé con frecuencia. Ésta es la manera en que su cuerpo reconoce cuánta leche debe producir para su bebé.



Puede haber días en los que note que su bebé quiere comer todo el tiempo o que no se llene con la leche materna. Esto podría deberse a que su bebé esté dando un estirón. Siga dándole el pecho siempre que su bebé quiera comer. La mayoría de los cuerpos de las mujeres sabrán hacer más leche materna.

# ¿Cómo logro que mi cuerpo continúe produciendo leche materna cuando mi bebé esté en la guardería?

Aprenda a extraer su leche materna manualmente o con un sacaleches. De esta manera se puede extraer su leche cuando no esté con su bebé. Si amamanta y se extrae la leche, podrá seguir produciendo todo lo que su bebé necesita. Puede extraer y congelar cantidades pequeñas para acumular una reserva de leche materna que podrá usar luego. Tener esta reserva también le hará más fácil volver al trabajo o a la escuela.

## Extracción de leche materna



## Consejo

Dele a su bebé toda la leche materna que pueda. Intente amamantar antes y después de la guardería, y los días que usted esté libre. Extráigase la leche cuando le sea posible; esto le ayudará a mantener una buena reserva.

Cuando no esté con su bebé, es importante que extraiga su leche materna a la misma hora que su bebé generalmente come. Esto le ayudará a mantener una buena reserva de leche materna. Si no puede ir a la guardería para amamantar a su bebé, puede extraerse su leche materna. Puede hacerlo manualmente, o con un sacaleches manual o eléctrico. Los sacaleches eléctricos tienen una o dos bombas. Un sacaleches con dos bombas le permite extraer la leche de ambos senos a la vez. ¡Esto le permite extraer la leche materna en la mitad del tiempo!

Algunas madres tienen más leche materna en la mañana, por lo que se les hace más fácil extraerla en ese momento. A algunas madres les funciona hacerlo de la siguiente manera:



seno opuesto



mismo seno



Amamante a su bebé con uno de sus senos luego de levantarse en la mañana.

Acueste a su bebé. Extraiga la leche materna del otro seno. Guárdela en el refrigerador o el congelador.

Amamante a su bebé con el seno del que acabó de extraerse leche. Permita que su bebé lacte todo el tiempo que quiera.

Extraerse su leche materna le ayudará a:

- proveerle leche materna a su bebé mientras esté en la guardería.
- mantener el volumen de su reserva de leche materna para poder continuar amamantando.
- aliviar la presión en sus senos para estar más cómoda.
- prevenir las infecciones en los senos.
- reducir el escape de leche materna de sus senos.

Si alimenta a su bebé con fórmula en lugar de amamantarlo o extraerse la leche, su reserva de leche materna disminuirá y quizá no pueda amamantar por todo el tiempo que usted y su bebé deseen.

Comuníquese con su clínica de WIC, especialista en lactancia, médico o proveedor de servicios de salud si le preocupa no estar produciendo suficiente leche materna.

### ¿Con qué frecuencia debo extraer mi leche materna?

Antes de volver al trabajo o a la escuela, apunte la frecuencia con la que su bebé come durante el día por varios días. Esto la ayudará a determinar cuándo debe extraer su leche materna cuando no esté con su bebé.



## Consejo

El número de veces que deberá extraer su leche materna dependerá del tiempo que no esté con su bebé. Extráigase la leche materna con la frecuencia con la que amamantaría a su bebé para mantener un buen volumen de leche. Durante los primeros meses, esto podría ser de 8 a 12 veces o más en un período de 24 horas. Por lo tanto, en un día de trabajo de 8 horas, podría ser de 2 a 3 veces o más.

### Jose's Story

José es un bebé de 3 meses que está siendo amamantado. En su casa, su mamá lo alimenta cada vez que tiene hambre. La semana antes de volver al trabajo, su mamá apunta las veces que amamanta a José y descubre de que come alrededor de cada tres horas. Cuando regresa al trabajo, la mamá de José lo alimenta al dejarlo en la guardería a las 8:00 a. m.

Para mantener el mismo horario, la mamá se extrae la leche en el trabajo a las 11:00 a. m. y las 2:30 p. m., las mismas horas a las que alimentaría a José en casa. Esto podría cambiar según José crezca y sus necesidades y hábitos alimenticios cambien. Algunos días José come menos en la guardería o no se termina el biberón, ¡lo cual está bien! En ocasiones, José extraña a su mamá y ser amamantado, por lo que decide esperar a estar con ella para comerse toda la comida.



# Horario de comidas mediante amamantamiento o biberón

¿Cuántas veces comió mi bebé?			
	mañana	tarde	noche
Día de ejemplo	8:00 am	1:30 pm	5:30 pm
	11:00 am	2:30 pm	8:00 pm
		4:00 pm	10:30 pm
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			



# Bebés Amamantando son Bienvenidos Aquí



**Bebés Amamantandos  
son Bienvenidos Aqui**



**Bebés Amamantados  
son Bienvenidos Aquí**