



Una Guía Para Padres Sobre el Amamantamiento y las Guarderías de Niño's

¿Sabía usted que puede ofrecerle leche de pecho a su bebé aun si usted decide volver al trabajo o a la escuela? Hay algunas cosas que pueden ayudar para que este tiempo sea más fácil para usted, su bebé y la niñera de su bebé. La alimentación de leche de pecho a su bebé es la mejor nutrición que usted puede ofrecerle.

El Amamantamiento y el Trabajo/la Escuela

Mas adelante hay algunos puntos provechosos de como seguir alimentando a su bebé leche de pecho cuando usted regrese al trabajo o a la escuela.

- ✓ Cuando usted está en casa, amamante a su bebé cuando tiene hambre; tenga cuidado con los signos como de algún molestar o ruidos de que su bebe trata de chupar.
- ✓ Si su guardería de niños está cerca de su trabajo o escuela, vaya al centro y amamante a su bebé.
- ✓ Extraiga su leche de pecho durante sus descansos en el trabajo con una bomba de pecho. La leche puede ser usada por su niñera para otra vez. Lo mejor es congelar o usar la leche bombeada dentro de dos días. Se necesita un refrigerador disponible para mantener la leche fría en el trabajo. Converse con su jefe y déjele saber de su decisión de amamantar. Si usted siente incómoda hablando con su jefe sobre su necesidad de extraer su leche de pecho repetidamente durante los descansos, póngase en contacto con un profesional de salud o con su departamento local de salud que puede encontrar a alguien que le ayude con esto.

Su Bebé que Amamanta y el Cuidado de los Niños

Mas adelante hay algunos puntos provechosos en como prepararse usted y a su bebé para amamantar mientras asiste a la guardería de niños.

- ✓ Introduzca un biberón una vez al día a su bebé por lo menos 2 semanas antes de que empiece a asistir a la guardería de niños. Esto es muy importante porque usted quiere que la transición a la guardería de niños sea sin contratiempos. Si ha aprendido a beber de un biberón, esto

puede disminuir algunos problemas comunes que se experimentan al principio. El tiempo para practicar con un biberón puede empezar después de que el suministro de la leche de pecho de la madre y los tiempos de alimentación del bebé estén bien establecidos. Esto ocurre por lo general alrededor de 4 a 6 semanas.

- ✓ Es posible que se requieran muchos intentos antes de que su bebé beba de un biberón. Intente alimentarle en una posición que es diferente del modo que usted normalmente amamanta. A veces es más fácil si alguien además de la madre del bebé le da el biberón - un padre, una abuela o un amigo.
- ✓ ¡No todas las tetillas de los biberones son parecidos! Algunos bebés prefieren una clase más que otras. Es importante comprar tetillas de biberón que hacen que el niño abra la boca amplia y chupe para obtener la leche de pecho. Usted no quiere las tetillas que hacen que el niño sólo chupe en la punta de la tetilla – esto puede conducir a una manera de amamantar que podría ser incómoda para usted y reducir su producción de leche. Un asesor de lactancia (alguien que es un experto sobre el amamantamiento) puede ayudarle a encontrar las mejores tetillas y también buscar las etiquetas de tetillas para bebés que amamantan.
- ✓ ¡Pratique alimentando con biberón algunas veces en la guardería de niños de su bebé! Lleve a su bebé a la guardería por lo menos dos visitas cortas antes de que usted regrese al trabajo o la escuela. Este no sólo ayudará a disminuir su nerviosismo, pero permitirá a su niñera la práctica para alimentar a su bebé.

Las Cosas que Usted Puede Hacer para Ayudar a Su niñera a Cuidar mejor a Su Bebé que Se Amamanta:

Mas abajo hay algunos puntos provechosos de como ayudar a la niñera de su bebé.

- ✓ Discuta con su proveedor de cuidado de niños si usted amamantará en el sitio de la guardería o si enviará la leche bombeada en una congelador con paquetes de hielo al centro.
- ✓ Basado en los tiempos de alimentación de casa de su bebé, anote cuantas alimentaciones su bebé tiene cada día. Asegúrese que su niñera tiene bastante leche de pecho para durar a lo largo del día. La cantidad de leche será menos al principio y aumentará como su bebé vaya creciendo.
- ✓ La leche de pecho fresca es normalmente preferida por bebés, pero siempre está bien tener 1 a 2 alimentaciones de leche de pecho congelada disponible en la guardería por si acaso de que su niño necesite más alimento. Estas alimentaciones pueden ser guardadas en biberones de plástico duros o en bolsas de plástico que son usadas para guardar la leche de pecho congelada. Hable con su niñera de como mantendrá la leche de pecho congelada.

- ✓ Dé a su niñera su leche de pecho en biberones de plástico duro o en biberones de plástico duro con un lineador de plástico para cada alimentación. Marque todas las botellas con nombre de su bebé y fecha cuando la leche de pecho se bombeó. Esto disminuirá la posibilidad de que su leche de pecho se de al bebé incorrecto y le dará a la niñera más tiempo para cuidar a su niño.
- ✓ A veces las emergencias o las noches largas en la escuela o en el trabajo ocurrirán. Avise a su niñera como usted querría que su niño sea alimentado si esto pasara.
- ✓ Hable con su niñera si le gustaría a usted que usara un chupón para calmar a su bebé o si hay otros métodos que le gustarían mejor (un juguete específico, mecerlo, etc.)
- ✓ Cuando su bebé esté listo para comenzar a comer comida sólida, hable con su niñera sobre la cantidad y los tipos de comida sólida que podría ofrecer a su bebé.
- ✓ Averigüe sobre el día de su bebé. ¿Cómo durmió? ¿Si comió bien? ¿Cuántos pañales mojados o sucios tuvo? Es importante que usted sepa esta información. Muchas guarderías compartirán esto con usted con una carta de reporte escrito cada día.
- ✓ Coleccione todos los biberones de su bebe al final de día y lléveselos a casa, para que sean lavados y esterilizados.

¿Necesita Ayuda Eligiendo una Bomba de Pecho? Visite estos sitios de Web de La Leche League:

- ✓ ¿Cómo elijo una bomba de pecho?
 - www.lalecheleague.org/FAQ/pump.html
- ✓ ¿Con qué frecuencia tendré que bombear la leche cuando vuelva para el trabajo?
 - www.lalecheleague.org/FAQ/pumpfreq.html
- ✓ Bombeo mi leche para alimentar a mi bebé, pero mi suministro se me baja. ¿Qué puedo hacer?
 - www.lalecheleague.org/FAQ/pumpwork.html

¿Dónde puedo encontrar un Asesor de Lactancia?

- ✓ Póngase en contacto con su hospital en donde tuvo su parto de su bebé; la mayoría del tiempo tienen asesores de lactancia en su equipo de personal.
- ✓ Póngase en contacto con su departamento de salud local.
- ✓ Visite el sitio de Web mas abajo y introduzca su código postal para encontrar a un asesor de lactancia en su área.
 - <http://gotwww.net/ilca> (International Lactation Consultant Association) (Asociación de Asesores de Lactancia Internacional)