

SI ESTÁS DANDO EL PECHO...

Y te encuentras estresada sobre la alimentación de tu bebé

¡Continúa ofreciendo leche humana!

La leche humana provee a tu bebé protección para toda la vida para diferentes tipos de enfermedades y tipos de cáncer; como también protege tu salud.

Mientras más tiempo le proveas a tu bebé leche humana, mayor es la protección.



MANTÉN TU PRODUCCIÓN DE LECHE

- Ofrece el pecho o extrae tu leche al menos cada 3 horas.
- Evita que los pechos se te congestionen—los pechos congestionados y duros dan la señal a tu cuerpo para que este disminuya la producción de leche.
- Habla con la consejera par de lactancia o con otro profesional de lactancia para aprender cuales son las señales que indican si el bebé está recibiendo suficiente leche; como también para resolver retos de lactancia como la plétora o congestión de los pechos, pezones adoloridos, o un bebé demasiado soñoliento.
- Puedes encontrar consejos útiles en www.lowmilksupply.org.

CONÉCTATE CON WIC



- El programa WIC ofrece apoyo de nutrición y amamantamiento.
- Puedes cualificar al programa WIC si estás embarazada, si has tenido un bebé dentro de los últimos 6 meses, si das el pecho, si tienes un infante menor de 6 años, o si tienes un infante en acogida menor de 6 años.
- El personal del programa WIC puede contestar tus dudas y preguntas de lactancia vía telefónica.
- Para encontrar una oficina del programa WIC cerca de ti llama 1-800-942-4030 o health.state.mn.us/people/wic/

APRENDE SOBRE EL AGARRE Y POSICIONAMIENTO AL PECHO



- Puede que experimentes sensibilidad en los pechos, pero sentir dolor es señal de que es necesario ajustar el agarre o posicionamiento del bebé al pecho.
- Busca ayuda con un profesional de lactancia.
- Puedes encontrar videos y consejos útiles sobre el posicionamiento, agarre, y sobre cómo sobrepasar desafíos comunes en la lactancia en www.firstdroplets.com o en www.globalhealthmedia.org.

APRENDE SOBRE COMO ALMACENAR LA LECHE MATERNA

- Para el manejo de leche, comienza con el lavado de manos y el uso de envases para el almacenamiento de leche humana previamente esterilizados.
- Nunca utilices un microondas para descongelar la leche—descongela en el refrigerador durante la noche o en un envase con agua tibia.



Temperatura Ambiente

Hasta 77 grados Fahrenheit (25 grados Celsius)
Leche recién extraída: hasta 4 horas
Leche descongelada: 1-2 horas

Congelador con puerta separada de la nevera

A temperatura en o menos de 0 grados Fahrenheit (-17 grados Celsius)
Leche recién extraída: hasta 6 meses
Nunca vuelva a congelar leche descongelada

Refrigerador

A temperatura en o menos de 40 grados Fahrenheit (4 grados Celsius)
Leche recién extraída: hasta 4 días
Leche descongelada: hasta un día

Congelador tipo cajonera

A temperatura menor -4 grados Fahrenheit (-20 grados Celsius)
Leche recién extraída: hasta 12 meses
Nunca vuelva a congelar leche descongelada

MANEJA EL ESTRÉS



- El estrés puede afectar el flujo de leche, pudiendo llegar a afectar la producción con el tiempo.
- Busca ayuda con las personas que te apoyan para que te ayuden a manejar el estrés.
- Aprende sobre qué maneras físicas pueden ayudarte a manejar el estrés mientras se
- Da el pecho, tales como hacer respiraciones profundas, meditación, actividades físicas, o escuchar música de relajación.
- Busca ayuda profesional según sea necesario.

SI ESTÁS ALIMENTANDO AL PECHO Y COMBINANDO CON FÓRMULA...

Y te estresa y preocupa la alimentación de tu bebé

¡Mantén tu producción de leche!

Cualquier cantidad de leche humana le provee a tu bebé anticuerpos que lo protegen de enfermedades; es una fuente excelente de nutrición; y promueve lazos afectivos entre los criadores y el bebé.



MANTENIENDO TU PRODUCCIÓN DE LECHE

- El ofrecerle fórmula a tu bebé puede causar que el bebé amamante menos.
- Ofrece el pecho de 8-12 veces en un periodo de 24 horas.
- Extrae la leche, ya sea con las manos o con un sacaleches en un intervalo regular, para así mantener o aumentar tu producción de leche.
- Aprende más en <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/combination-feeding-and-maintaining-milk-supply>.



APRENDE SOBRE LA RELACTACIÓN

- Muchas personas logran relactar, aun luego de pasar días o semanas sin lactar.
- Estimula el pecho con frecuencia; y coloca al bebé al pecho con frecuencia.
- Busca ayuda a través del programa WIC, o con una consultora de lactancia.



PREPARA LA FÓRMULA DE FORMA SEGURA

SI ESTÁS UTILIZANDO FÓRMULA...

Durante emergencias, la fórmula más segura para utilizar es la que viene lista para alimentar.

Si estás utilizando fórmula en polvo, no la sobre diluyas. Aprende cómo preparar la fórmula en polvo de forma segura siguiendo los siguientes pasos:



LAVADO DE MANOS

Utiliza agua y jabón; y lava las manos por 20 segundos.



TENER LISTO BIBERONES LIMPIOS

Esteriliza los biberones y las mamaderas (mamilas).



HIERVE EL AGUA

Hierve el agua, y espera de 15 a 30 minutos antes de mezclar el agua con la fórmula en polvo. El hervir el agua asegura de que el agua esté estéril; y que el agua caliente esterilice la fórmula, la cual puede contener bacterias.



MEZCLA EL AGUA Y LA FÓRMULA EN EL BIBERÓN

Llena el biberón con la MITAD de la cantidad del agua caliente requerida (la temperatura del agua debe estar al menos 158 grados Fahrenheit o 70 grados Celsius). Añade la cantidad requerida de fórmula en polvo al agua caliente; cierra el biberón y agita. Añade el agua sobrante, y vuelve a agitar.



ENFRÍA EL BIBERÓN Y LA FÓRMULA

Luego de mezclar el agua con la fórmula, coloca el biberón en agua con hielo; o debajo del grifo de agua fría. Antes de alimentar al bebé, asegúrate que la fórmula está a una temperatura apta para el bebé consumir—debe sentirse tibia y no caliente en el antebrazo (98 grados Fahrenheit o 36 grados Celsius o menos).

Para más información de cómo alimentar a infantes en emergencias:

www.cdc.gov/features/disasters-infant-feeding/index.html