

Capítulo 2

Alimentar a bebés lactantes

¿De qué trata este capítulo?

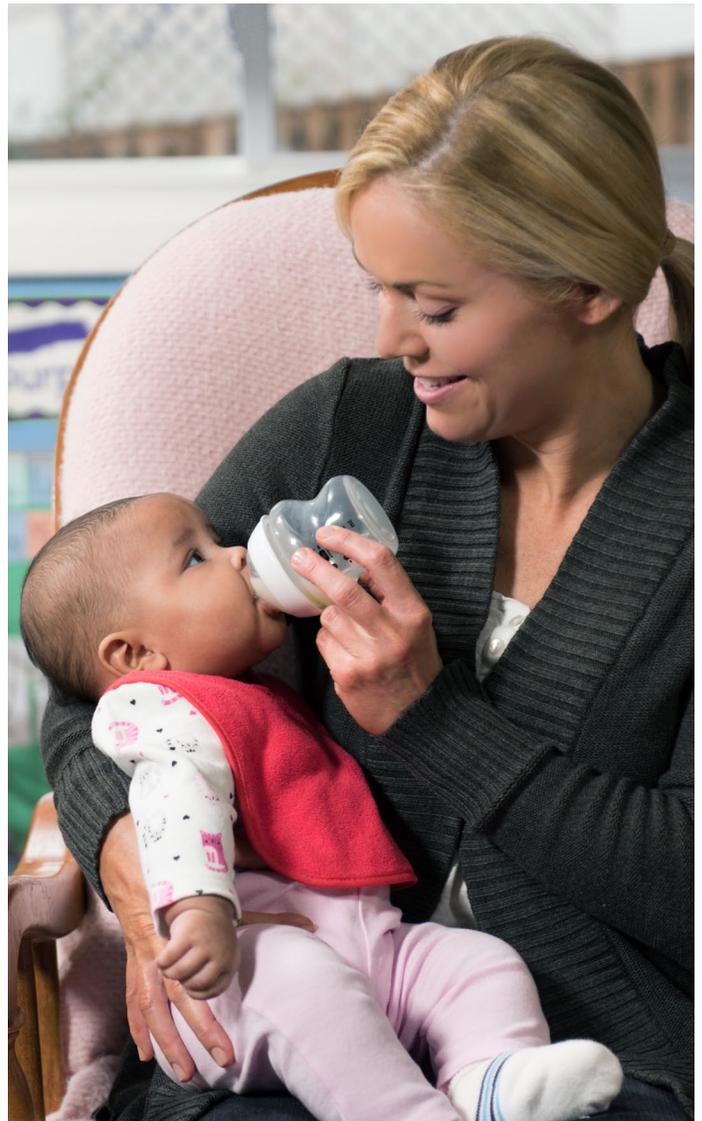
Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

- 1 Describir los beneficios de la lactancia para los bebés, las madres y sus familias.
- 2 Enumerar al menos tres formas de ayudar a las madres lactantes.
- 3 Determinar la cantidad mínima de leche materna que se le debe dar a un bebé en cada comida y merienda.

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés. Es el único alimento que necesita un bebé saludable durante aproximadamente sus primeros 6 meses de vida. Además, es fácil de digerir y ayuda a mantener la buena salud del bebé fortaleciendo su sistema inmune.

La leche materna de cada madre está hecha para su bebé, y tiene la cantidad de nutrientes necesaria. A medida que el bebé crece y cambia, la leche de su madre también va cambiando, lo cual ayuda al bebé a recibir los nutrientes que necesita para crecer y estar saludable. Los bebés, desde su nacimiento hasta los 6 meses aproximadamente, no suelen necesitar ni agua ni alimentos complementarios en su biberón, como los cereales para bebés.

La leche materna sigue siendo importante para los bebés incluso después de que empiecen a comer **alimentos sólidos**, también conocidos como **alimentos complementarios**. Los bebés deben continuar tomando leche materna hasta su primer cumpleaños, o incluso por más tiempo. Si una madre elige dar leche materna a su bebé, avísele que puede amamantarlo tranquilamente en su **cuidado infantil**, o llevar biberones con **leche materna extraída** para su bebé.



Cuidadora infantil dando leche materna a un bebé con un biberón.



Consejo:

Como una mejor práctica, el **CACFP** recomienda ofrecer un espacio tranquilo y privado, que sea cómodo y limpio para que la madre pueda amamantar a su bebé. Como proveedor del CACFP, usted seguirá recibiendo el reembolso por las comidas y meriendas aun si la madre proporciona leche materna extraída o amamanta al bebé en el cuidado infantil, incluso después de que el pequeño cumpla su primer año.

¿Por qué es tan buena la lactancia?

La lactancia es buena para el bebé, la madre y la familia.



Beneficios para los bebés

- **Los bebés lactantes pueden tener:**
 - menor riesgo de padecer de asma.
 - menos problemas estomacales, como la diarrea.
 - menos infecciones que causan vómitos y diarrea.
 - menos infecciones de vías respiratorias y de oído.
 - menor riesgo de sufrir el síndrome de muerte súbita del bebé (SIDS, por sus siglas en inglés).
 - menor riesgo de obesidad.
- **Los bebés perciben sabores diferentes en la leche materna según lo que coma la madre. Esto puede hacer más fácil que quieran probar sabores nuevos en los alimentos sólidos.**
- **El contacto piel con piel durante la lactancia puede ayudar a establecer lazos afectivos entre la mamá y el bebé.**



Beneficios para las madres

- **Las madres que amamantan pueden:**
 - perder menos sangre luego del parto.
 - sentirse más relajadas.
 - tener menos riesgo de sufrir cáncer de ovario y ciertos tipos de cáncer de seno.
 - tener menos riesgo de sufrir diabetes tipo II.
- **El contacto piel con piel durante la lactancia puede ayudar a establecer lazos afectivos entre la mamá y el bebé.**



Beneficios para las familias

- **Muchas veces, las familias con madres que amamantan:**
 - ahorran más porque no tienen que comprar fórmula para el bebé.
 - piden menos días libres por enfermedad, ya que los bebés lactantes suelen tener menos infecciones.
 - gastan menos en visitas al doctor, ya que sus bebés no se enferman tan a menudo.
- **Otros miembros de la familia pueden ayudar con la alimentación del bebé dándole leche materna que la madre se extrajo y puso en biberones.**

¿Cómo ayudar a las familias con bebés lactantes?

Amamantar a un nuevo bebé puede traer algunos retos, incluso para las madres que ya lo hayan hecho antes, puesto que cada bebé es diferente. Como proveedor de cuidado infantil, usted puede ayudar a las familias con bebés lactantes en cada etapa del proceso.

Durante el embarazo de la madre, usted puede:



Compartir información sobre la lactancia.

Entrégueles “¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí! una guía para madres” a las futuras mamás. Esta guía proporciona información sobre la lactancia, y sobre cómo el cuidado infantil puede apoyar a la madre en su esfuerzo por continuar amamantando cuando tiene que volver al trabajo o a la escuela.



Crear un espacio acogedor.

Cuelgue el póster y el gráfico de “¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!” para que las familias sepan que su cuidado infantil apoya la lactancia. Vea “¿Cómo crear un entorno cómodo para la lactancia?” en la **página 27** para más ideas.

Consiga la guía, el póster y el gráfico de “¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!” en línea en: <https://www.fns.usda.gov/tn/breastfed-babies-welcome-here>.



“A veces las madres querían saber si podían amamantar pero no se atrevían a preguntar. El cartel rompía el hielo, motivaba a las madres a hacer preguntas al respecto. Así de sencillo.”
- Directora de un hogar familiar de cuidado infantil en Nuevo México

Antes de que la madre vuelva al trabajo o a la escuela, usted puede:



Motivar a las madres a continuar amamantando.

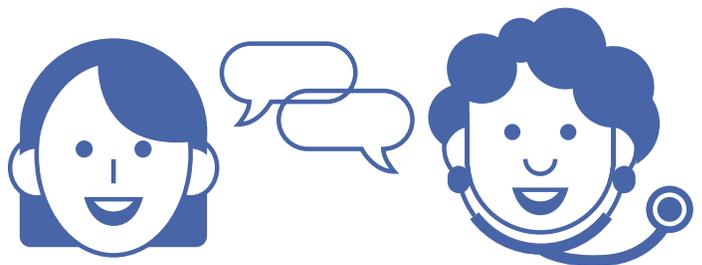
- Dígales que su cuidado infantil apoyará sus esfuerzos por continuar amamantando.
- Recuérdeles que es mejor esperar hasta que el bebé se acostumbre a lactar antes de darle un chupete (chupón o bobo), normalmente cuando tiene alrededor de 1 mes.

Aconsejar a las madres que planifiquen su regreso al trabajo o a la escuela.

- Recomiende a las madres que comiencen a extraerse la leche materna varias semanas antes de volver al trabajo o a la escuela, y que lo hagan cuando no estén amamantando a su bebé directamente. El cuerpo de la madre produce leche en base a cuánta y con qué frecuencia se extrae o lacta. Amamantar y extraerse leche frecuentemente ayudará a la madre a mantener su reserva de leche materna.
- Sugiera a las familias que acostumbren a su bebé a tomar la leche materna en biberón, y a que se la dé otra persona que no sea la madre 2 semanas antes de que el bebé empiece en el cuidado infantil. El bebé debe tener al menos de 3 a 4 semanas antes de empezar a tomar del biberón.



Crear un entorno acogedor para las madres que amamantan puede ayudarlas a lactar por más tiempo.



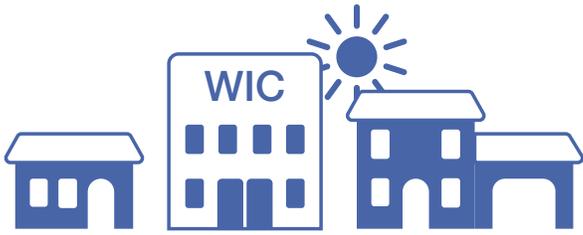
Recomendar a las madres que hablen con el proveedor de salud de su bebé.

- Los padres deben hablar con el **proveedor de salud** regularmente para asegurarse de que su bebé está recibiendo los alimentos y nutrientes que necesita para su desarrollo.



Consejo:

Pídale a los padres que acostumbren a su bebé a tomar leche materna en biberón 2 semanas antes de que el bebé empiece en el cuidado infantil.



Informar a las madres sobre los recursos que ofrece su comunidad.

- Si las madres forman parte del **Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)**, pueden contactar a su nutricionista de WIC local, una madre consejera de WIC, o un grupo de apoyo de WIC para obtener ayuda y asesoramiento sobre la lactancia.
- Si no forman parte del WIC, pueden encontrar un especialista en lactancia a través del

Departamento de Salud estatal o local, de un grupo local de lactancia, de la Asociación Internacional de Consultoras de Lactancia (<http://www.ilca.org>), o de un hospital de su localidad.

- Algunos planes de seguros pueden cubrir los costos del asesoramiento para madres lactantes y de los sacaleches. Recomiende a las madres que llamen a su aseguradora y pregunten si ofrece estos beneficios.
- Dependiendo del estado, Medicaid también puede cubrir los costos del asesoramiento para madres lactantes y de los sacaleches.

Para más información sobre el WIC, incluso cómo inscribirse, visite: <https://www.fns.usda.gov/wic/who-gets-wic-and-how-apply>.



Tener un lugar donde las madres puedan amamantar en su cuidado infantil ayuda a que las madres no tengan que extraerse la leche con tanta frecuencia.

Facilitar que las madres puedan amamantar en su cuidado infantil.

Si su cuidado infantil cuenta con un espacio tranquilo y privado que sea cómodo y limpio para madres que desean lactar, avíseles que está disponible.

Lea “¿Cómo crear un entorno cómodo para la lactancia?” en la **página 27**, para descubrir cómo crear un espacio acogedor para las madres lactantes.

Cuando el bebé esté bajo su cuidado, puede:

Preguntar a los padres cuáles son los hábitos alimentarios de su bebé normalmente.

Los bebés deben ser alimentados cuando muestran señales de tener hambre. Hable con los padres sobre las señales que muestra su bebé cuando tiene hambre o está lleno. La hoja informativa **“Para padres: ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!”** en la **página 26** puede ayudarle en su conversación con los padres sobre la alimentación del bebé.

Vea la **Tabla 1**, ¿Cómo sé si un bebé tiene hambre? y la **Tabla 2**, ¿Cómo sé si un bebé está lleno? en las **páginas 8-9**.



Aconseje a los padres que le proporcionen una reserva de leche materna congelada o refrigerada para los días en que el bebé quiera comer más o lo recojan más tarde. Toda la leche materna debe tener el nombre del bebé y la fecha de extracción de la leche escrito en el biberón o recipiente.



Si una madre pide que su bebé reciba fórmula como complemento de la leche materna, anímela a seguir amamantando y extraerse la leche para mantener una reserva. Si la madre amamanta o se extrae la leche con menos frecuencia, su cuerpo producirá menos. Darle a un bebé leche materna y fórmula durante la misma comida o merienda es **acreditable** por el CACFP. Asegúrese de alimentar al bebé primero con la leche materna y luego con la fórmula.

Para más consejos sobre cómo ayudar a los padres, lea el **Capítulo 12: Colaboración con las familias**, en la **página 129**.

Para padres: ¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!

Como proveedores de cuidado infantil de su bebé, queremos asegurarnos de que cubrimos todas sus necesidades. Cuéntenos cómo sabe cuándo su bebé tiene hambre y qué le da de comer.

Fecha de hoy _____

Nombre y apellido del bebé _____

Fecha de nacimiento del bebé _____

Nombre y apellido de la madre/padre _____

¿Qué señales muestra su bebé cuando tiene hambre?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Abre y cierra la boca | <input type="checkbox"/> Chupa las manos u otros objetos |
| <input type="checkbox"/> Trata de llevarse la comida a la boca | <input type="checkbox"/> Trata de alcanzar o señala hacia la comida |
| <input type="checkbox"/> Llora | <input type="checkbox"/> Hace ruidos o movimientos de succión |
| <input type="checkbox"/> Realiza el reflejo de búsqueda o voltea la cabeza y abre la boca | |
| <input type="checkbox"/> Otro _____ | |

¿Cuántas onzas líquidas de leche materna suele tomar su bebé cuando le da de comer?

Siempre alimentaremos a su bebé con leche materna si nos la proporciona. Si su bebé continúa con hambre luego de haber tomado la leche materna, ¿qué debemos darle?

No dude en traernos una reserva de su leche materna. Podemos guardarla en el refrigerador o en el congelador.



Consejo:

Recuerde: cuando traiga su leche materna, escriba el nombre de su bebé y la fecha en la que se extrajo la leche en todos los biberones que contengan leche materna.

¿Tenemos un espacio para lactancia en nuestro cuidado infantil! ¿Le interesaría usarlo?

Sí No

Cuéntenos si quiere amamantar a su bebé cuando lo recoja; nos aseguraremos de que todo esté listo.

Firma de la madre/padre: _____

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786B-S • Noviembre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

¿Cómo crear un entorno cómodo para la lactancia?

Crear un entorno acogedor para las madres lactantes puede ayudarlas a amamantar por más tiempo.

Ofrezca a la madre un espacio limpio, cómodo y tranquilo donde pueda amamantar a su bebé o extraerse la leche. Este espacio podría estar en una habitación pequeña, o en la esquina de un salón de clase u oficina, separado por una división o cortina que ofrezca privacidad. Más abajo descubrirá cómo crear un espacio acogedor para la lactancia en su cuidado infantil. Recuerde que el CACFP no le obliga a tener un espacio para la lactancia en su cuidado infantil, pero sí se recomienda como una mejor práctica.

Este espacio puede tener:

Agua potable para la madre.

Un lavabo para lavarse las manos y el sacaleches.

Una almohada para sujetar al bebé.

Toallitas desinfectantes para limpiar antes y después de la extracción.



Una mesa para apoyar el sacaleches.

Un enchufe para el sacaleches.

Un banquito para que la madre apoye los pies y descansa la espalda mientras amamanta.

Una silla cómoda, como por ejemplo una mecedora.



Biberones de leche materna etiquetados con el nombre completo del bebé y la fecha en que se extrajo la leche.

Dar leche materna con biberón

Los bebés lactantes suelen comer de cada hora y media a 3 horas durante los primeros meses, y de cada 3 a 4 horas más adelante. Como todos los bebés, los bebés lactantes dan estirones y, durante estos estirones, pueden necesitar tomar más cantidad de leche materna o comer más a menudo. A todos los bebés se les debe dar de comer cuando muestran señales de tener hambre. Se debe parar de alimentarlos cuando muestran señales de estar llenos.

Puede suceder que, mientras se adaptan al nuevo entorno, algunos bebés tomen poca leche materna. Pregunte a los padres cuáles son los hábitos alimentarios normales de su bebé. Un bebé puede tomar menos leche materna durante el día, pero llegar a casa y comer mucho más para compensar.

Vea la **Tabla 1**, ¿Cómo sé si un bebé tiene hambre? y la **Tabla 2**, ¿Cómo sé si un bebé está lleno? en las **páginas 8-9**.

La leche materna y el patrón de comidas para bebés del CACFP

Siempre que usted ofrezca al bebé la cantidad mínima de leche materna que requiere el CACFP, usted podrá solicitar el **reembolso** por la comida aunque el bebé no se la termine. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 0

a 5 meses en el desayuno, almuerzo, cena y merienda es de 4-6 onzas líquidas. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 6 a 11 meses es de 6-8 onzas líquidas en el desayuno, almuerzo y cena, y de 2-4 onzas líquidas en la merienda. Puede que algunos bebés regularmente tomen menos de la cantidad mínima de leche materna requerida. En esos casos, puede ofrecer menos leche materna de la cantidad mínima en cada comida, siempre que se les ofrezca más leche más tarde, cuando tengan hambre.

Por ejemplo, si un bebé ha sido amamantado en su casa, justo antes de llegar al cuidado infantil, es posible que no tenga hambre a la hora del desayuno. Usted puede ofrecer la comida al bebé más tarde en la mañana, cuando tenga hambre. Podrá solicitar el reembolso por esa comida aunque el bebé no se la termine.



Consejo:

Siempre que usted ofrezca al bebé la cantidad mínima de leche materna que requiere el CACFP, usted podrá solicitar el reembolso por la comida aunque el bebé no se la termine.



¿Qué sucede si el bebé continúa con hambre luego de haber comido, pero no queda leche materna?

Use la hoja informativa “**Para padres:** “¿Tiene un bebé lactante? ¡Cuéntenos!” en la **página 26**, para saber qué quieren los padres del bebé que usted haga si se acaba la leche materna. Quizás quieran llevar una reserva de leche materna para esa comida, o preferir que le ofrezca al bebé la fórmula fortificada con hierro que usted ofrece en su cuidado infantil.



Pregunte a las madres lactantes si planean amamantar a sus bebés cuando los recojan. Si es así, pregunte si desean que usted no alimente al bebé si está hambriento justo antes de la hora de recogerlo. De esta forma, el bebé querrá ser amamantado cuando llegue su mamá.

Recuerde que puede solicitar el reembolso por las comidas cuando la mamá amamanta a su bebé en el cuidado infantil, incluso si el bebé toma solamente leche materna.

Deposiciones (evacuaciones)

Las heces de los bebés que solo toman leche materna son sueltas y tienen un aspecto granuloso; a veces se pueden confundir con diarrea. Las deposiciones de los bebés alimentados con fórmula tienden a ser más firmes y oscuras, con un olor más fuerte. Normalmente, los bebés lactantes realizan deposiciones más frecuentemente que los bebés alimentados con fórmula. Sin embargo, a medida que van creciendo, los bebés lactantes realizan menos deposiciones e incluso pasan días sin evacuar. Esto es normal, siempre que la deposición sea suave.



Es importante informar a los padres del número y tipo de cambios de pañal que ha tenido su bebé. De esta forma, podrán notar cualquier irregularidad y hablar con su proveedor de salud si es necesario.

La leche materna para bebés mayores de 12 meses

La leche materna puede actuar como el componente de leche líquida en el patrón de comidas para bebés. Una madre puede solicitar que su hijo o hija (de 1 año en adelante) reciba leche materna en lugar de leche líquida sin necesidad de solicitarlo por escrito. La madre puede amamantar en el cuidado infantil o proporcionar leche extraída. No es necesario que los padres presenten una solicitud por escrito para obtener el reembolso por la comida.



Consejo:

La leche materna se puede servir en lugar de leche líquida a niños de un año en adelante. No se requiere una solicitud escrita por parte de los padres.

Si una madre no proporciona suficiente leche materna para cubrir el requisito mínimo de leche líquida de 4 onzas líquidas (½ taza) en cada comida o merienda para niños de 1 a 2 años, se debe ofrecer leche entera sin sabor, luego de la leche materna, para cumplir con el requisito mínimo. A los niños mayores de 2 años se les puede servir leche sin grasa (descremada) o leche baja en grasa (1%) sin sabor luego de la leche materna para cumplir con el requisito mínimo de leche líquida para ese grupo de edad. Hable con los padres sobre esto antes de darle a un niño leche líquida.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cuáles son los beneficios de la lactancia, cómo apoyar a las madres lactantes, y cómo incluir la leche materna dentro del patrón de comidas para bebés del CACFP. En el siguiente capítulo, aprenderá más sobre cómo alimentar con fórmula a un bebé en su cuidado infantil.



La leche materna tiene beneficios para los bebés, las madres y sus familias. Comparta estos beneficios con las familias para apoyar a las madres lactantes en su cuidado infantil. Vea la **Tabla 4**, Los beneficios de la lactancia para los bebés, las madres y las familias en la **página 21** para ver la lista de beneficios completa.



Siempre que ofrezca todos los componentes alimenticios requeridos, usted podrá recibir el reembolso por la comida aunque los padres provean leche materna extraída para sus bebés.



Si una madre amamanta a su hijo en el cuidado infantil, usted podrá reclamar esa leche como parte de la comida reembolsable siempre que ofrezca todos los demás componentes alimenticios requeridos.



Siempre que usted ofrezca al bebé la cantidad mínima requerida de leche materna extraída, la comida del bebé es reembolsable, aunque no se la termine.



Al ofrecer un espacio donde la madre pueda amamantar a su bebé, usted estará apoyando que la lactancia continúe.



Para los niños de 1 año en adelante, la leche materna puede cumplir como el componente de leche líquida en una comida que requiere el CACFP. No se requiere una solicitud escrita de los padres.

Prueba de conocimiento

1. Todas estas afirmaciones sobre los beneficios de la lactancia son ciertas, *excepto*:

- A** La leche materna ayuda al sistema inmune del bebé a luchar contra infecciones como la infección de oído.
- B** Las madres lactantes tienen menor riesgo de sufrir diabetes tipo II.
- C** Las familias no pueden ayudar a alimentar a un bebé lactante.
- D** Los bebés perciben sabores diferentes en la leche materna, lo cual puede hacer más fácil que quieran probar sabores nuevos más adelante cuando empiecen a comer alimentos sólidos.

2. Un cuidador infantil puede ayudar a las madres lactantes a hacer todo lo siguiente, *excepto*:

- A** Permitir a las madres que amamanten en el baño.
- B** Compartir información sobre el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC).
- C** Entregar "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí! una guía para madres" a las madres que visiten y colgar el póster y el gráfico de "¡Bebés Lactados son Bienvenidos Aquí!" en su cuidado infantil.
- D** Motivar a las madres a continuar amamantando aún luego de volver al trabajo o a la escuela.

3. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 0 a 5 meses en el desayuno, almuerzo, cena y merienda son _____ onzas líquidas. La cantidad mínima de leche materna para los bebés de 6 a 11 meses son _____ onzas líquidas en el desayuno, almuerzo y cena y _____ onzas líquidas en la merienda.

4. Una madre desea venir a su cuidado infantil en el almuerzo para amamantar a su bebé de 3 meses. ¿Puede solicitar el reembolso por el almuerzo?

RESPUESTAS: 1. C. • 2. A. Ofrezca a las madres un lugar limpio y tranquilo para amamantar a sus bebés o extraerse leche. • 3. 4-6 onzas líquidas; 6-8 onzas líquidas; 2-4 onzas líquidas.
4. Sí, una comida o merienda sigue siendo reembolsable aun si la madre amamanta al bebé en el cuidado infantil. Para documentar la comida, indique en el menú que la madre amamantó al bebé en el cuidado infantil.