

Capítulo 4

Manejo y almacenamiento de la leche materna y la fórmula

¿De qué trata este capítulo?

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

- 1 Detallar las diferencias entre la leche materna y la fórmula.
- 2 Explicar a los padres cómo pueden llevar la leche materna o la fórmula al cuidado infantil.
- 3 Describir cómo almacenar la leche materna y la fórmula de forma segura.
- 4 Identificar cómo preparar la leche materna y la fórmula para la alimentación.



Leche materna con la grasa separada en la superficie.

Es importante entender la diferencia entre la leche materna y la fórmula antes de revisar los pasos a seguir para su manejo y almacenamiento.

¿Qué aspecto tiene la leche materna?

La leche materna puede tener un aspecto diferente cada día, ¡esto es normal! Su color puede cambiar según la alimentación de la madre y las necesidades del bebé. Es común que la leche materna tenga un color ligeramente azulado, amarillento o incluso verdoso.

La leche materna puede tener un aspecto más aguado que la fórmula, sobre todo si la grasa (o la parte cremosa) se separa y se acumula en la superficie. Esto no quiere decir que esté dañada. Solo tiene que moverla suavemente en círculos (no la agite) para que las capas se vuelvan a mezclar.



Leche materna almacenada en el refrigerador a 40 °F.

¿Cómo huele la leche materna?

La leche materna no huele igual que la fórmula o la leche de vaca. La leche materna puede tener un olor diferente cada día, ¡esto también es normal! Si usted cree que la leche materna está dañada, pregunte primero a los padres del bebé que desean que haga. Algunos padres quizás quieran que la bote, mientras que otros pueden preferir que usted se la guarde para llevarla a casa.



Madre llevando leche materna al cuidado infantil.



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



Recipientes de leche materna almacenados en el congelador a 0 °F.

Manejo de la leche materna y la fórmula antes de llegar al cuidado infantil



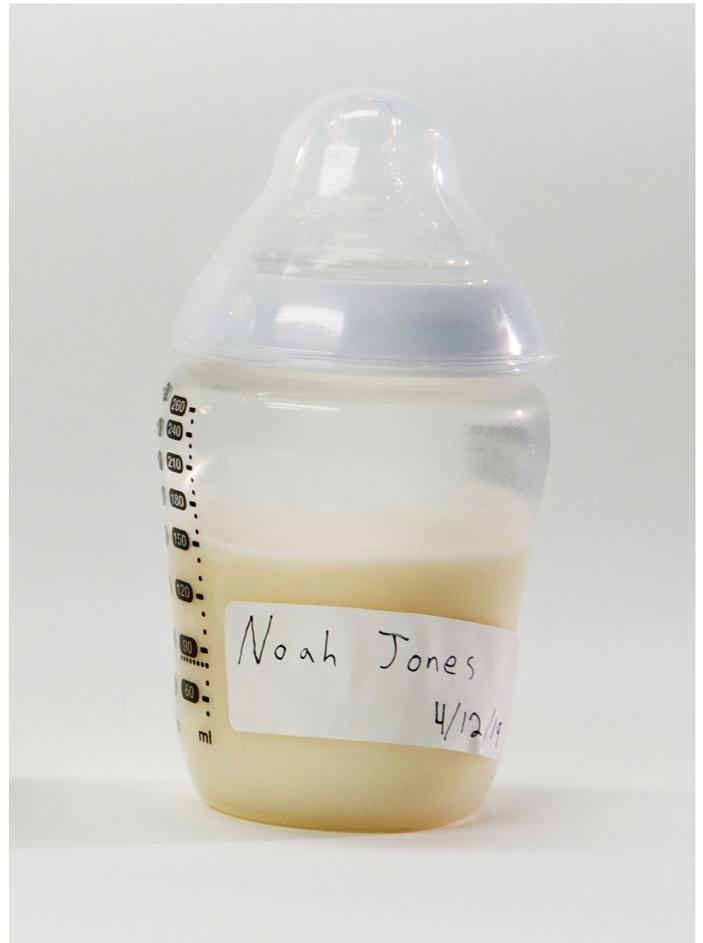
Pídales a los padres que:

- etiqueten el biberón con el nombre completo del bebé, y con la fecha de extracción de la leche materna o de preparación de la fórmula.
- refrigeren o congelen la leche materna justo después de extraerla, o refrigeren la fórmula justo después de prepararla.
- si es posible, llenen los biberones con al menos la cantidad mínima de leche materna que requiere el patrón de comidas para bebés del **CACFP** para una comida o merienda.
- traigan leche materna o fórmula infantil en cantidades más pequeñas (1-2 onzas líquidas) por si el bebé se queda con hambre.
- traigan la leche materna o la fórmula al **cuidado infantil** en una hielera con hielo para mantenerla fría.

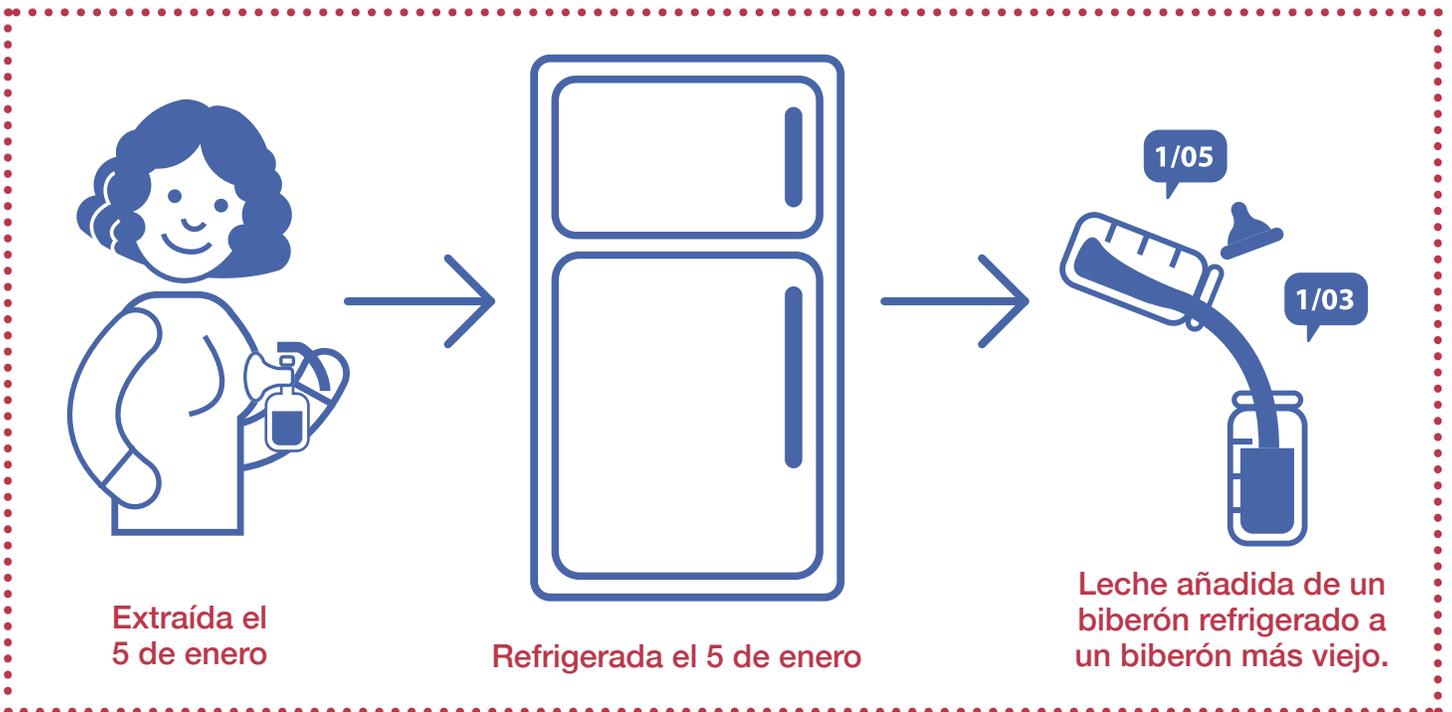
Para más información sobre el tiempo y la temperatura apropiados para el almacenamiento, vea la **Tabla 5**, El tiempo máximo de almacenamiento y la temperatura de la leche materna en el cuidado infantil, en la **página 44** y la **Tabla 6**, Almacenamiento y manejo de la fórmula en la **página 47**.

Almacenamiento de la leche materna fresca y la fórmula en su cuidado infantil

- No acepte ni use un biberón sin etiqueta.
- Mantenga la leche materna y la fórmula refrigeradas hasta la hora de alimentar al bebé.
- Almacene la leche materna o la fórmula en la parte de atrás del refrigerador, donde la temperatura siempre está fría. La parte del frente del refrigerador puede estar más caliente al estar abriendo la puerta.
- Almacene la leche materna y la fórmula de modo que el biberón que tiene más tiempo se sirva primero. Puede hacerlo colocando los biberones nuevos hacia el fondo y moviendo los más viejos al frente. Cuando tenga que alimentar al bebé, le será más fácil alcanzar los biberones más viejos porque estarán al frente.
- Si la madre se extrae leche en el cuidado infantil, usted la puede servir junto con la leche materna refrigerada durante una alimentación. Si desea servir las juntas en un mismo biberón, deberá enfriar la **leche materna extraída** recientemente antes de mezclarla con la refrigerada. Vea el diagrama de abajo.



Leche materna en un recipiente etiquetado con el nombre completo del bebé y la fecha de extracción de la leche materna.



Descongelar la leche materna en el cuidado infantil

- Para evitar el desperdicio, descongele solo la cantidad de leche materna que necesite para una alimentación. Descongele más leche materna si el **bebé** tiene hambre y muestra señales de querer más.
- Descongele el recipiente de leche materna en el refrigerador durante la noche, bajo un chorro de agua tibia, o dentro de un recipiente con agua tibia. Escriba la fecha de descongelación de la leche en el biberón o recipiente.
- No descongele la leche materna a temperatura ambiente, mezclándola con leche materna caliente, poniéndola en agua hirviendo, o calentándola en el microondas. Incluso si el biberón se siente frío, la leche materna puede calentarse demasiado en el microondas, lo cual podría quemar al bebé. Además, algunos nutrientes importantes de la leche materna se dañan al calentarla.

Tabla 5

El tiempo máximo de almacenamiento y la temperatura de la leche materna en el cuidado infantil

	Encimera 77 °F o más fría (25 °C)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F o más fría (-18 °C)
Leche materna recién extraída	No la use luego de 4 horas	No la use luego de 3 días (72 horas)*	Dentro de 6 meses sería mejor. No la use luego de 12 meses.
Leche materna descongelada	No la use luego de 1-2 horas	No la use luego de 1 día (24 horas)	Nunca recongele leche materna descongelada.
Sobras de la alimentación (el bebé no se terminó el biberón)	No la use 2 horas luego de que el bebé haya terminado de comer.		

*Según el memorando sobre la política del CACFP 02-2018 (solo en inglés): Requisitos del patrón de comidas y la alimentación de bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos; Preguntas y respuestas, este es el tiempo de almacenamiento de la leche materna en un cuidado infantil.

Si sus autoridades locales o estatales tienen normas más estrictas de salud y seguridad para el manejo y almacenamiento de los alimentos, incluidas la leche materna o la fórmula, usted debe seguir esas normas.



Preparación de un biberón para la alimentación

- Lávese las manos antes de preparar un biberón de leche materna o fórmula infantil.
- Prepare al menos la cantidad mínima de leche materna o fórmula infantil que requiere el CACFP.
 - En el desayuno, el almuerzo y la cena, los bebés de hasta 5 meses necesitan de 4 a 6 onzas líquidas. Los bebés de 6 a 11 meses necesitan de 6 a 8 onzas líquidas.
 - En la merienda, los bebés de hasta 5 meses necesitan de 4 a 6 onzas líquidas. Los bebés de 6 a 11 meses necesitan de 2 a 4 onzas líquidas.
- Mueva suavemente en círculos el biberón de leche materna antes de alimentar al bebé, pues esta puede haberse separado en dos capas durante su almacenamiento. Esta separación es normal. También es normal ver burbujas en la leche materna.
- Los biberones se pueden servir fríos, recién sacados del refrigerador, y no es necesario calentarlos. Sin embargo, si desea calentarlos, hágalo sosteniéndolos bajo un chorro de agua tibia (no caliente) o póngalos en un tazón con agua tibia justo antes de servirlos. No los caliente en un microondas. Calentar la leche en el microondas puede destruir nutrientes importantes de la leche materna, y causar puntos de calor que pueden quemar al bebé.



Consejo:

Nunca ponga cereales en un biberón. Si los mezcla en un biberón con leche materna o fórmula infantil, el cereal y la leche materna o la fórmula no pueden acreditarse como parte de una merienda o **comida reembolsable**.

Si a un bebé se le ofrece leche materna y con regularidad toma menos de la cantidad mínima requerida, puede preparar biberones con menos cantidad. Vea el **Capítulo 2: Alimentar a bebés lactantes**, en la **página 20**, para más información sobre la leche materna y el patrón de comidas para bebés del CACFP.

- Si calienta el biberón, asegúrese de que la leche materna o la fórmula no está demasiado caliente antes de alimentar al bebé.
- No añada cereales ni otros alimentos al biberón. Según la Academia Americana de Pediatría, añadir cereal al biberón puede causar atragantamiento. También puede provocar que el bebé gane peso rápidamente. Si mezcla cereales con la leche materna o la fórmula, su cuidado infantil no podrá reclamar ni los cereales ni la leche materna o fórmula infantil del biberón, a menos que esté avalado por un **certificado médico** firmado por el **proveedor de salud del bebé**. Este certificado debe permanecer archivado en un lugar seguro en su cuidado infantil.
- Los bebés solo deben tomar la leche materna de sus madres o la fórmula que fue escogida por sus padres. Nunca alimente a un bebé con una leche materna o fórmula infantil sin etiqueta o que pertenezca a otro bebé.
- No use la leche materna que quede en el biberón 2 horas después de que el bebé haya terminado de comer. Descarte cualquier resto de fórmula que quede en el biberón inmediatamente después de cada toma.



Comprar fórmula

- No compre o use fórmula si el envase está abollado, hinchado, hundido por arriba o por abajo, o abultado; tampoco si tiene agujeros o manchas de óxido, o si está abierto. La fórmula de estos envases podría estar dañada.
- Verifique la fecha de caducidad (en inglés, “use by”) de la fórmula. Si la fecha de caducidad ya pasó, es posible que la calidad de la fórmula no sea buena y no debe comprarla.
- Almacene los envases de fórmula cerrados en un lugar interior fresco y seco—no en un refrigerador o congelador, ni en vehículos, garajes o zonas exteriores. En estos lugares, los envases estarán expuestos a la humedad y a cambios de temperatura, lo cual puede afectar la calidad de la fórmula.



Preparar, almacenar y manejar la fórmula

Asegúrese de que el agua utilizada para preparar la fórmula sea de una fuente segura aprobada por el departamento de salud local. Si tiene dudas, pídale al departamento de salud local que analice el agua para verificar que es segura y no contiene ninguna sustancia que pueda causar daño al bebé o niño, como plomo, bacterias, nitratos, pesticidas u otras sustancias químicas.

La Agencia de Protección Ambiental (EPA) recomienda que los cuidados infantiles analicen rutinariamente el agua que usan para beber, para así verificar que es segura y no contiene plomo u otras sustancias contaminantes peligrosas. Si el agua no es potable, el departamento de salud local debe recomendar una fuente de agua segura.

Si no existe una fuente de agua segura, usted puede comprar agua para consumir en su cuidado infantil si su organización patrocinadora o agencia estatal lo consideran necesario.

Prepare, use y almacene la fórmula siguiendo las instrucciones del envase del producto o las del proveedor de salud del bebé. Si la fórmula es en polvo, mida la cantidad de fórmula usando la cuchara incluida en el envase. Las instrucciones de preparación son diferentes para cada fórmula. Usar más o menos la cantidad del agua y la fórmula en polvo indicada en las instrucciones del envase cambia la cantidad de calorías y nutrientes en el biberón. Esto puede afectar el crecimiento y desarrollo del bebé. Si la fórmula no es preparada correctamente, entonces no es reembolsable como parte de una comida o merienda en el CACFP. Si los padres le piden que prepare una fórmula de un modo distinto al indicado en el envase, debe mantener un certificado médico escrito por el proveedor de salud del bebé en un lugar seguro de su cuidado infantil.

Importante: Lea y siga las instrucciones del envase de la fórmula.

Tabla 6

Almacenamiento y manejo de la fórmula

Almacenar fórmula ya preparada	<p>Mantenga los biberones de fórmula ya preparada en el refrigerador a una temperatura de o por debajo de los 40 °F (4 °C) hasta que los vaya a usar. Nunca congele la fórmula.</p> <p>Use la fórmula que esté en el refrigerador durante las 24 horas siguientes a haberla preparado.</p>
Manejar fórmula ya preparada antes de la alimentación	<p>No saque la fórmula del refrigerador más de 2 horas antes de la alimentación.</p>
Manejar fórmula ya preparada luego de la alimentación	<p>Tan pronto comience a alimentar al bebé, asegúrese de que la fórmula se consume en un plazo de 1 hora.</p> <p>Descarte cualquier resto de fórmula que quede en el biberón.*</p>

*Los gérmenes pueden entrar en el biberón durante la alimentación. Esto puede favorecer el crecimiento de bacterias, lo cual podría enfermar al bebé si se le alimenta con el resto de la fórmula más tarde.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo manejar y almacenar adecuadamente la leche materna y la fórmula. En el siguiente capítulo, aprenderá cómo alimentar a un bebé en su cuidado infantil con un biberón o un vaso.



La leche materna se puede mantener refrigerada en el cuidado infantil (a 40 °F o menos) hasta 72 horas (3 días) desde la fecha en la que fue extraída. Si las normas de salud y seguridad de su estado o localidad son más estrictas, usted debe seguir esas normas.



Siempre prepare y almacene la fórmula siguiendo las instrucciones de la parte trasera del envase. Poner demasiada agua o poca fórmula en el biberón puede afectar el crecimiento y el desarrollo del bebé.



Los biberones se pueden servir fríos, recién sacados del refrigerador, y no es necesario calentarlos. Sin embargo, si desea calentarlos, hágalo sosteniéndolos bajo un chorro de agua tibia o póngalos en un tazón con agua tibia justo antes de servirlos.



Haga pruebas rutinarias al agua que usa para preparar la fórmula para asegurarse de que no contenga plomo u otros contaminantes peligrosos. Contacte a su departamento de salud local si tiene cualquier duda sobre la seguridad del agua potable.



Explique a los padres cómo deben etiquetar la leche materna o la fórmula para llevarla al cuidado infantil de forma segura, y prevenir que se dañe o se desperdicie.

Prueba de conocimiento

- 1. Una madre trae fórmula en polvo** para su bebé. La cuidadora infantil lleva años trabajando con bebés y prepara la fórmula de la misma forma que lo hace con todas las otras fórmulas sin leer las instrucciones en el envase. ¿Está preparando la fórmula correctamente? ¿Por qué sí o por qué no?
- 2. Una cuidadora infantil añade más agua** a la fórmula de la recomendada en la etiqueta del envase porque cree que el bebé pesa más de lo que debería. ¿Es esto aceptable? ¿Por qué sí o por qué no?
- 3. Un cuidador infantil estuvo muy ocupado** vigilando a todos los niños a su cargo y dejó accidentalmente un biberón de fórmula sobre el mostrador por 2 horas y media. ¿Puede volver a ponerla en el refrigerador y usarla más tarde? ¿Por qué sí o por qué no?
- 4. Una madre pide a la cuidadora infantil** que añada cereal infantil fortificado con hierro al biberón de leche materna de su bebé antes de la siesta. Dice que esto ayuda al bebé a dormir mejor. La cuidadora sabe que no podrá solicitar el reembolso por los cereales ni por la leche materna porque se sirvieron en el mismo biberón y la madre no presentó un certificado médico. ¿Qué le debe decir a la madre del bebé?

RESPUESTAS: 1. No, la cuidadora infantil no está preparando la fórmula correctamente. Siempre debe seguir las instrucciones del envase para asegurarse de que la cantidad de agua que está añadiendo a la fórmula es la correcta.
2. No, añadir más agua de la indicada no es aceptable. Añadir más agua a la fórmula para diluirla impide que el bebé reciba los nutrientes y calorías que necesita para crecer.
3. No, el cuidador infantil no debe volver a poner en el refrigerador el biberón de fórmula que dejó sobre el mostrador por 2 horas y media. Tan pronto se comienza a alimentar al bebé, la fórmula se debe consumir en un plazo de 1 hora. Cualquiera resto de fórmula se debe descartar. La saliva del bebé puede entrar en el biberón de fórmula durante la alimentación y favorecer el crecimiento de bacterias, lo cual podría enfermar al bebé.
4. La cuidadora infantil puede decirle a la madre que poner cereal en el biberón puede causar atragantamiento, y puede hacer que el bebé gane peso muy rápido. Por tanto, esta práctica no es recomendable y el cuidado infantil no puede hacerlo a menos que se presente un certificado médico firmado por el proveedor de salud del bebé.