

Buenas prácticas para alimentar a los bebés con leche materna o fórmula

Las relaciones son el corazón de un cuidado de calidad

Aproveche el momento de la alimentación para fomentar el vínculo con el bebé.

Información sobre salud y seguridad

Es importante seguir prácticas seguras de manipulación, preparación y almacenamiento de alimentos en los programas de cuidado infantil.

- Lávese siempre las manos antes de manipular biberones o dar de comer a un bebé.
- Utilice plástico libre de BPA, etiquetado con el n.º 1, 2, 4 o 5 o de vidrio.

Consejos para apoyar a los lactantes alimentados con leche materna

- Comente con los padres el horario habitual de alimentación del lactante.
- Pregunte a la madre si desea programar la última toma del día para que el niño esté listo para ser amamantado cuando ella llegue.
- Si la madre desea alimentar al bebé en el programa, cree un lugar tranquilo, cómodo y privado: un lavabo para que la madre se lave las manos, una silla cómoda, una almohada, un reposapiés y un vaso de agua para que la madre beba.
- Es una buena idea tener a mano un suministro de leche materna de reserva. Mantenga la leche materna en el congelador o refrigerador para que no se eche a perder.

Almacenamiento de la leche materna

- Etiquete los biberones con el nombre del bebé y la fecha y la hora en que se recogió la leche.
- Guarde la leche en biberones de plástico. Los biberones de vidrio pueden romperse.
- Cada biberón debe contener leche suficiente para una toma.
- Congele biberones pequeños con una o dos onzas de leche materna para comidas adicionales.
- Utilice una hielera y bolsas de hielo para llevar la leche fresca o congelada al programa de cuidado infantil.

Cómo descongelar la leche materna congelada

- Descongele la leche en el refrigerador. No lo descongele a temperatura ambiente, ya que podrían desarrollarse bacterias (por ejemplo, en la encimera de la cocina).
- Manténgalo bajo agua corriente fresca (no fría).
- La leche materna congelada se puede almacenar en un recipiente hermético en el congelador hasta por 3 meses, pero siempre debe estar a 0° o menos.
- Refrigere la leche descongelada a 40° o menos y utilícela dentro de las 24 horas.
- Utilice siempre primero la leche más vieja.
- No vuelva a congelar la leche.

Es normal que la leche materna se separe cuando se almacena, basta con agitarla suavemente para volver a mezclarla.

Calentar la leche materna y la leche de fórmula

No es necesario calentar la leche materna ni la fórmula. Puede ofrecerse al bebé de forma segura directamente desde el refrigerador. Sin embargo, es posible que desee calentar la leche si la familia o el niño lo prefieren. Tenga mucho cuidado al calentar los biberones. La leche sobrecalentada puede quemar gravemente al bebé.

- Mantenga el biberón bajo del grifo de agua tibia (nunca caliente).
- Coloque el biberón en una cacerola con agua tibia del grifo.
- Caliente únicamente la cantidad de leche materna o fórmula que utilizará para cada toma.
- Pruebe la temperatura antes de alimentar. En las guarderías solo se podrán utilizar calentadores de biberones que no utilicen agua ni vapor para calentar.
- No caliente la leche materna sobre una hornalla ni en el microondas. Las hornallas y los microondas pueden dañar las sustancias especiales de la leche materna que protegen la salud del bebé.

Fórmula infantil

- Utilice siempre la fórmula infantil antes de la fecha de vencimiento o de la fecha “Consumir antes de” indicada en el envase.
- No congele la leche de fórmula porque puede separarse en capas.
- Puede conservar el concentrado líquido abierto o la fórmula lista para usar en el refrigerador hasta por 24 horas si los envases están bien tapados.
- Etiquete los biberones con el nombre del bebé y la fecha.

Nunca apoye el biberón ni lo deje en la cuna con el bebé

- Esto crea un riesgo de asfixia.
- Dejar apoyado el biberón sin supervisión favorece la aparición de caries.
- Las normas de licencia exigen que los bebés sean sostenidos mientras son alimentados con biberón.

Después de alimentar al bebé

- Utilice la fórmula preparada dentro de las 24 horas posteriores a su preparación.
- Deseche la leche, la fórmula o los alimentos que hayan estado fuera del refrigerador durante más de dos horas.
- Deseche la fórmula de leche o leche que el bebé no haya terminado de tomar. La leche ya no es apta para el consumo, incluso si se vuelve a colocar en el refrigerador.

Microondas, ollas de cocción lenta y calentadores de biberones que utilizan agua y/o vapor

>> *Una advertencia especial*

Los microondas no son seguros para calentar la leche materna o de fórmula. Pueden generar puntos calientes que podrían quemar al bebé.

Las ollas de cocción lenta, calentadores de biberones y otros dispositivos que utilizan agua o vapor contienen agua caliente, lo que puede representar un riesgo de quemaduras para los niños. La leche de fórmula o la leche materna almacenadas en agua tibia durante un período prolongado de tiempo proporcionan un medio ideal para el crecimiento de bacterias.

Estas prácticas están prohibidas según la política de licencias de la EEC.

Fuentes

- “National Resource Center for Health and Safety in Child Care and Early Education, Caring for Our Children 4th edition”
- <http://nrckids.org/CFOC/Database/4.3.19>
- “Infant Nutrition and Health: WIC Works Resource System”
- “Children’s National Medical Center – Department of Trauma and Burn Services
- Regulaciones de EEC 606 CMR 7.00
- Política de licencias de EEC, Seguridad en el calentamiento de biberones.

Buenas prácticas para la alimentación con biberón en un entorno de cuidado y educación temprana



MASSACHUSETTS
**Department of
Early Education and Care**