

# Compatibilizando Lactancia y Jardín de Infantes

Recomendaciones Generales para sala de Lactantes y Deambuladores

## Estrategias para el trabajo conjunto:

### Desde la institución:

- Mostrarse a favor de la LM, brindando información actualizada y soluciones prácticas. Evitar los prejuicios.
- Hablar sobre pautas para poder beneficiar la lactancia materna en la reunión inicial.
- Incluir o modificar el instrumento (entrevista inicial) sumando preguntas que apunten a conocer mejor la manera de alimentar y calmar al bebé/a en cada familia.
- Evitar el ofrecimiento de sucedáneos de la LM
- Capacitarse en manipulación, conservación y administración de LM con personal idóneo.
- Contar con un espacio apto para amamantar y/o un lactario, si no se cuenta con uno, armar un espacio de intimidad para la lactancia de manera que la díada se encuentre cómoda y a la vez no interrumpa la actividad del resto de les niños.
- Respetar el modo de alimentación de cada bebé/a, así como indagar sobre la manera de encontrar la calma y el sueño sin la teta.
- Informar sobre los horarios y organización de la jornada en la reunión antes del periodo de inicio.
- Ser flexibles con los horarios.

### Desde las familias:

- Llevar la leche ya descongelada o fresca, dosificada por toma en mamadera, o en un recipiente apto calor para evitar manipulación excesiva del alimento y para otorgar mayor practicidad a la hora de ofrecerle la leche a los/las bebés/as.
- Si no se cuenta con una heladera en el J.M. o si esta no posee tanta capacidad, llevar la leche en una conservadora con gel packs (o botella

con agua congelada en su defecto), estos deben estar en contacto con el recipiente.

- Rotular la mamadera o recipiente con el nombre del bebé/a.
- Acordar con la/el docente horarios para ir a amamantar al hijo o encontrar un modo de comunicación más fluida para poder avisar cuando el/la bebé/a tiene hambre, de esta manera no se interrumpe el sueño o el momento de juego en el jardín.
- Respetar las pautas acordadas sobre todo en periodo de inicio en las salas en las cuales les niños transitan la angustia de separación.
- Cuidar y mantener limpios los espacios habilitados para amamantar. Tener en cuenta que suele ser un lugar a compartir con otras diadas.

## Sobre la Leche Materna:

### En qué recipientes se puede almacenar la leche materna:

- Vidrio apto, hervido por 5 minutos y secado boca abajo sobre una superficie limpia. Tapa plástica. Recipiente de boca ancha para facilitar su higiene
- Plástico apto, los de polipropileno (PP en la base) o de policarbonato (rígido y transparente). Cuerpo y tapa de plástico 4 o 5 que son libres de Bisfenol A
- Plásticos que posean símbolo de copa y tenedor.
- Bolsitas exclusivas para leche materna, descartable.
- El recipiente debe ser apto freezer si la leche se va a congelar (no llenar su totalidad porque el líquido en el freezer se expande).
- No utilizar frascos de urocultivo.

### Conservación de la leche materna:

	TEMP. AMBIENTE	BOLSO TERMICO	HELADERA	CONGELADOR	FREEZER
LECHE RECIENTE EXTRAÍDA	4 HS OPTIMO 6 ACEPTABLE	24 HORAS TEMP. 15°	3 DIAS ÓPTIMO	2 SEMANAS	3 A 6 MESES
LECHE DESCONGELADA	2 HORAS	-	24 HORAS	NO VOLVER A CONGELAR	NO VOLVER A FREEZAR
LECHE DESCONGELADA Y CALENTADA	HASTA FIN DE LA TOMA	-	4 HORAS	-	-

 @mammalian\_ok / @s.o.s.teta 

### Como calentar la Lm

- Lavarse las manos antes de manipular LM, siempre!
- Tratar de evitar el microondas ya que la LM pierde propiedades. Si es la única opción, el recipiente donde se va a calentar la leche debe ser apto microondas.
- Se puede calentar la mamadera sumergiendo esta en un recipiente con agua caliente fuera del fuego.
- La temperatura normal de la LM es de 37 grados, no sobrecalentar para no generar rechazo en el bebé.

### Posibles modos de ofrecer la Lm

- Mamadera, en lo posible con la tetina más pequeña y teniendo en cuenta el método kassing en los bebés menores de 3 meses.
- Cuchara con dispenser para bebés menores de 3 meses.
- Vasito con pico o sorbete en mayores de 6 meses, sobre todo si hay rechazo a la mamadera.

### Importante saber

- Es probable que la leche se separe en capas de grasa y agua, batir suavemente para homogeneizar antes de ofrecer.
- Una vez calentada la leche no puede volver a refrigerarse, intentar ofrecer en poca cantidad.
- La leche puede poseer un olor fuerte o metálico luego de descongelarla debido a un cambio en la estructura de lípidos (enzima lipasa). Si esto sucede informar a la madre que esto puede solucionarse con un procedimiento sencillo (escaldar). A algunos bebés no les molesta el cambio de olor/sabor. No es necesario desechar la leche por este motivo.
- Se puede mezclar LM y leche artificial en la misma mamadera siempre que estén a igual temperatura, pero se aconseja ofrecer primero la LM para saber cuánto de cada leche tomó ese bebé/a.
- Se pueden mezclar leches de diferentes extracciones siempre que no esté pasada la fecha de vencimiento y estén a la misma temperatura.