

Descongelándola y Recalentándola

El método preferido para descongelar la leche es en el refrigerador. También puede poner el recipiente congelado en un tazón con agua tibia hasta que se descongele.

NUNCA Jamás debe de usar un horno de microondas para descongelar o calentar la leche—esto puede destruir ciertos anticuerpos y nutrientes presentes en la leche materna. Los puntos calientes e irregulares pueden causar quemaduras en la boca y en la garganta del bebé. Nunca descongele la leche materna en el mostrador o en la mesa a temperatura ambiental—es muy fácil que se le pase el tiempo permitiendo que las bacterias se multipliquen rápidamente sin que usted se dé cuenta.

AMAMANTANDO

Dele el pecho al niño en cuanto lo recoja o en cuanto llegue a casa. Descansen juntos por los primeros 30 minutos y verá como esto los refresca y le permite a usted disfrutar un tiempo tranquilo con su bebé. Para mantener el abaste-



cimiento de leche, dele el pecho cada vez que esté con el bebé—por la mañana, por la tarde y en sus días libres. No necesita usar biberones ni fórmula infantil cuando está con el bebé. A medida que crece, dele leche expresada en una tacita. El bebé se acostumbrará a tomar su leche materna en una tacita.



llame a la línea directa para el apoyo de la lactancia materna en la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada (702) 257-5583.

Regalo Especial de Mamá está patrocinado por el programa de Food Stamps (cupones de alimentos). Estos cupones pueden ayudarle a cubrir las necesidades de dinero y le sirve como primera línea de defensa contra el hambre. Los cupones permiten que las familias de bajos ingresos puedan comprar alimentos nutritivos en tiendas autorizadas. Para más información sobre el programa de Food Stamps en Nevada llame al: 1-800-992-0900, extensión 0500.

De acuerdo con las leyes federales y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, siglas en español), se prohíbe que esta agencia discrimine por razón de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencia política o incapacidad mental o física. Para plantar una queja de discriminación, escriba al *USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250* o llame al (202) 720-5964 (voz y aparato de telecomunicación para los sordos). El USDA es una institución de igualdad de oportunidades y de empleo.

Página traducida por Mirtha Castellano, Traductora Oficial de la Extensión

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.



EXTENSIÓN COOPERATIVA

Traemos la Universidad a Usted

Fact Sheet-03-29

LA LACTANCIA MATERNA

Medidas de Seguridad en Cuanto al Manejo de la Leche Materna Extraída

por
May Tang, R.D., C.L.C.
Madeleine Sigman-Grant, Ph.D., R.D.



REGALO ESPECIAL DE MAMA



Muchas mamás continúan amamantando al bebé aún después de regresar al trabajo o a la escuela. Si tiene que regresar al trabajo o a la escuela, sería buena idea comprar o alquilar una bomba para extraer la leche materna.

También puede extraer la leche a mano. Asegúrese de practicar con la bomba unas cuantas semanas antes de su regreso al trabajo o a la escuela.

SUGERENCIAS PARA EXTRAER LA LECHE

- Puede extraer la leche a mano sin usar una bomba. Extraer la leche a mano no cuesta nada y no se necesita equipo especial.
- Alquile o compre una bomba eléctrica—es la más eficiente. Puede pompear cada pecho por separado o los dos a la misma vez. Si bombea los dos a la misma vez, le llevará como 10 ó 15 minutos. Puede compartir la bomba con otras mamás, pero **es imprescindible que use su propio equipo de pompear.**
- Compre una bomba mini eléctrica, de baterías o una bomba manual. Las manuales son más baratas y más portátiles pero menos eficientes. La mayoría sólo pompean un pecho a la vez, lo cual hace que le tome como 30 minutos para pompear los dos pechos.
- Sea cual sea el método que use, acuérdesese de lavarse las manos y el equipo antes de comenzar.

- Mire fotos de su niño para que le sea más fácil extraer la leche.
- Extraiga la leche más a menudo si es que los pechos le gotean. Utilice un protector de lactancia o doble un pañuelo para colocarlo dentro de su brasier (sostén) y presione suavemente para detener el goteo. Mantenga un suéter o una chaqueta en el trabajo para usarlo en caso de que tenga que cubrir las manchas de leche.
- Dele las gracias a su empleador o maestro por apoyar su decisión de amamantar a su bebé.
- También déjele saber a su niñera lo mucho que aprecia su ayuda y apoyo.



Si tiene preguntas específicas sobre la extracción de leche y el uso de pompas, consulte con el personal de la clínica o con un experto en lactancia, como un consejero en lactancia, una enfermera, nutricionista o un líder de La Leche League.

Pautas para el Almacenamiento y Transporte de la Leche Materna

*A una temperatura ambiental de 77° F o menos	*Usela dentro de 3 ó 4 horas
En el refrigerador a 40° F o menos	Usela dentro de 2 días
Congelada en un congelador que sea parte del refrigerador pero en un compartimiento aparte a 0° F o menos	Usela dentro de 3 meses
Congelada en un congelador grande horizontal a 4° F	Usela dentro de 6 meses
Descongelada (después de haber sido congelada) en el refrigerador a 40° F o menos	Usela dentro de 24 horas

*Hay que tener cuidado porque la temperatura en el desierto llega hasta 110° F. Es difícil mantener una temperatura ambiental fresca, constante.

Las pautas mencionadas arriba coinciden con las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría.

Almacene la leche materna en biberones esterilizados en el refrigerador o en una nevera portátil insulated, con bloques de gel congelados. Almacénela en pequeñas cantidades (de 2 a 3 onzas) para un bebé pequeño. Asegúrese de que la tapa sea sólida—no un biberón con hoyo.

Póngale etiquetas a todos los recipientes de leche con el nombre del niño, la fecha y la hora en que fue extraída. De esa manera, la persona que cuida al niño podrá identificar fácilmente su leche y su frescura.

Lleve la leche en un termo o en un recipiente insulated con un paquete de gel congelado adentro para mantenerla fría.