



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN Y MATERIALES DE INFORMACIÓN PARA LA MADRE QUE NO AMAMANTA

Tal y como se recoge en el Plan de Formación Prenatal, las mujeres embarazadas son informadas sobre Lactancia Materna (LM) en las sesiones de Educación Maternal e incluso se les oferta la asistencia a los Talleres de LM al menos una vez durante la gestación y después de la misma, con el fin de que conozcan directamente la realidad de la lactancia y recibir información de otras madres lactantes.

Ni en la información grupal, ni en la individual, ni en el material escrito que se entrega a cada futura madre, se informara sobre la preparación de biberones de sucedáneos de leche materna.

Solo en aquellas mujeres en las que esté contraindicada la lactancia o que habiendo recibido información adecuada no deseen amamantar, se dará información adecuada y completa sobre este tema.

Es importante que demos información y resolvamos dudas en todas las visitas que las madres hacen al Centro de Salud: visita puerperal en consulta matrona, consulta pediatras, consulta de niño sano...

En dicha consulta se preguntará a la mama si hay algún aspecto de la alimentación del bebe en que precise aclaración, para proporcionarle información apropiada, basada en la evidencia científica y respetuosa con el Código de Comercialización de Sucédáneos de Leche Materna. Si una vez aclarados, manifiesta que no desea amamantar, se le informará sobre la forma adecuada de preparar sucedáneos de leche materna y se le hará entrega de un folleto elaborado por la OMS.

Los documentos que se le entregan son:

- Cómo preparar biberones de alimento para lactantes en casa.



Información que se proporciona:

- Utilizaremos una fórmula artificial de inicio (1) durante sus primeros 6 meses de vida; no necesitará otro tipo de alimento hasta los 6 meses.
- Puedes darle la fórmula en biberón, aunque también hay otras opciones: vaso, cucharilla, etc. Si eliges el biberón, comprueba que la tetina deja caer la leche por goteo y no a chorro (no conviene que tome demasiado rápido, porque tomará más cantidad antes de conseguir saciarse).
- La cantidad de fórmula que ha de tomar (en teoría) te la irá diciendo la enfermera o pediatra en los controles de salud, dependiendo de la edad y del peso del niño. Pero estos cálculos son aproximados, y tendemos a redondear al alza: si ves que el niño no se acaba el biberón, respetaremos su apetito (probablemente en ese momento no necesitará más), no conviene forzarlo, y habrá que desechar lo que sobre. Por el lado contrario, si el niño es hambrón, intenta no darle más cantidad de lo pautado: ten en cuenta que con el biberón al niño le resulta más difícil regular el apetito en función de la sensación de saciedad, y es más fácil sobrealimentarlo y generar obesidad a largo plazo. No le ofrezcas la cantidad que marca en el bote, ya que suele pecar de excesiva.
- Puedes ofrecerle las tomas aproximadamente cada 2 a 4 horas, en función del apetito del niño (conforme vaya creciendo irá haciendo las tomas de mayor volumen y más espaciadas); en general, recomendamos alimentarlo a demanda (cuando el niño quiera), aunque hay que tener cuidado en no sobrealimentarlo.
- Cuando lo alimentes, que sea sobre tu regazo, con el niño semi-incorporado, y mirándole a los ojos. Lo ha de tomar estando despierto (si está dormido no tiene hambre, con lo cual no necesita comer). Siempre que sea posible intenta ser tú quien le dé el biberón, y así reforzar el vínculo madre-hijo.
- A partir de los 6 meses cambiarás a la fórmula de continuación (2) y empezaremos a darle otros alimentos no lácteos; estos alimentos deberán darse “con plato y cuchara” (papillas) o tomarlos el niño con sus dedos, no deberán administrarse con biberón.

Si te queda alguna duda al respecto, puedes consultarlo con tu pediatra, enfermera o matrona.



Respecto a la forma de criar a tu bebé, hay algunos aspectos a tener en cuenta:

- Es muy bueno mantener el contacto físico con tu hijo el mayor tiempo posible: en brazos, en tu regazo, acostada a su lado, en mochila o foulard,... También conviene que lo haga el padre y otras personas cercanas. No pienses que lo estás viciando o malacostumbrando: tu hijo necesita del calor humano que le proporcionáis para estar tranquilo, para su correcto desarrollo psicomotor y emocional, y para sentirse seguro y querido.
- Conviene que, al menos durante el primer año, tu bebé duerma en vuestra habitación, con la cuna pegada a vuestra cama; incluso con una cuna side-car (adosada al borde de la cama) que permite el contacto más constante.
- Participa con tu hijo de un estilo de vida saludable: paseo, ejercicio exposición moderada al sol,... Y siempre evita exponerlo al humo del tabaco (no permitas que se fume cerca de él).



CÓMO PREPARAR BIBERONES DE ALIMENTO PARA LACTANTES EN CASA

Las preparaciones en polvo para lactantes no son estériles. Pueden contener bacterias nocivas capaces de provocar graves enfermedades en los lactantes. La preparación y la conservación correctas de estos sucedáneos de la leche materna reducen el riesgo de enfermedad.


La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente al pecho durante los seis primeros meses de vida. Los bebés que son alimentados de este modo tienen más oportunidades de alcanzar un crecimiento, un desarrollo y una salud óptimos. Los bebés que no son amamantados necesitan un sucedáneo apropiado de la leche materna, por ejemplo, una fórmula artificial de inicio para lactantes.

Es muy importante que todos los utensilios utilizados para alimentar a los bebés y para preparar las tomas hayan sido concienzudamente limpiados y esterilizados antes de utilizarlos. La limpieza y la esterilización del material eliminan las bacterias nocivas que podrían proliferar en la toma y hacer enfermar al bebé. Esto requiere lavado de manos con agua y jabón y secado con un paño limpio y lavado con agua jabonosa de todos los utensilios que se vayan a utilizar con un cepillo limpio especial para biberones. Una vez limpios, los utensilios pueden esterilizarse mediante un esterilizador comercial o en una cazuela de agua hirviendo que mantenemos luego cubierta hasta que se vayan a usar.

CÓMO PREPARAR UNA TOMA PARA ADMINSTRARLA EN BIBERON

	Paso 1 Limpie y desinfecte la superficie en la que preparará la toma.
	Paso 2 Lávese las manos con agua y jabón y séquelas con un paño limpio o un paño desechable.
	Paso 3 Hierva agua potable limpia. Si utiliza un hervidor automático, espere hasta que se desconecte. Si utiliza una cazuela, asegúrese de que el agua hierva a fuego vivo.
	Paso 4 Lea las instrucciones que figuran en el envase del sucedáneo en polvo para saber qué cantidad de agua y de polvo necesita. Utilizar más o menos polvo del indicado puede hacer enfermar al bebé.
	Paso 5 Cuidando de evitar las quemaduras, vierta la cantidad apropiada de agua hervida en un biberón limpio y esterilizado. El agua no estará a menos de 70°C, de modo que no la deje enfriar durante más de 30 minutos después de hervirla.
	Paso 6 Agregue la cantidad exacta de polvo al agua contenida en el biberón.



	Paso 7 Cierre el biberón y mezcle bien los ingredientes agitándolo suavemente.
	Paso 8 Enfríe inmediatamente el contenido hasta la temperatura apropiada para alimentar al bebé, colocando el biberón bajo el chorro del grifo o sumergiéndolo en un recipiente con agua fría o con hielo. Para no contaminar el contenido, asegúrese de que el nivel del agua quede por debajo de la tapa del biberón.
	Paso 9 Seque el exterior del biberón con un paño limpio o desechable.
	Paso 10 Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca. La toma estará tibia, no caliente. Si sigue estando caliente, enfriela un poco más antes de alimentar al bebé.
	Paso 11 Alimente al bebé.
	Paso 12 Deseche todo resto de la toma que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.

Advertencia: Nunca utilice el microondas para preparar o calentar tomas. Estos hornos no calientan los alimentos de modo uniforme y pueden producirse “bolsas calientes” capaces de quemar la boca del bebé.

Lo más higiénico es preparar el alimento de nuevo para cada toma y administrárselo al bebé de inmediato. Si necesita preparar tomas por adelantado, hay que preparar cada biberón por separado, enfriarlos rápidamente en el frigorífico (a menos de 5°C). Luego no los podemos usar si llevan allí más de 24 horas.

Para darlos sacamos un biberón del frigorífico justo antes de utilizarlo y lo calentamos un máximo de 15 minutos, sumergiéndolo en un recipiente de agua caliente, cuidando que le agua no llegue al borde de la tapadera. Deseche todo sobrante recalentado que no haya sido consumido en un plazo de dos horas.

Si no dispones de agua hirviendo, puede excepcionalmente prepararlos con agua potable limpia a temperatura ambiente y administrar el alimento de inmediato.

Cuando lo alimentes, que sea sobre tu regazo, con el niño semi-incorporado, y mirándole a los ojos. Lo ha de tomar estando despierto (si está dormido no tiene hambre, con lo cual no necesita comer). Siempre que sea posible intenta ser tú quien le dé el biberón, y así reforzar el vínculo madre-hijo.



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERIA DE SALUD Y FAMILIAS
A.G.S. de Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz

