RECOMENDACIONES AL ALTA PARA RECIÉN NACIDO CON LACTANCIA MIXTA

**ALIMENTACIÓN**

**Cuando un niño se alimenta tanto de leche materna como de** **fórmula artificial** **decimos que la lactancia es mixta.**

Aunque lo más recomendable para el bebé siempre es la leche materna, se dan situaciones en las que puede ser necesario optar por esta modalidad de lactancia que compagina la materna con la artificial.

**¿CUÁNDO IMPLANTAR LA LACTANCIA MIXTA?**

* Por deseo de la madre cuando ella decida.
* Por imposibilidad de la madre de darle todas las tomas a su bebé.
* Para suplementar la alimentación del bebé cuando este no coge peso. Esto suele ocurrir en casos muy extremos. (Prematuros, bebés con alguna patología, etc.)

**¿CÓMO HACERLO?**

Existen dos formas de llevar a cabo la lactancia mixta:

* **Alternando tomas.** Es decir, una de las tomas será exclusivamente con leche materna y la siguiente solo con biberón. Esta suele ser la forma que utilizan las madres que han de separarse de sus bebés por periodos de tiempo, en el caso por ejemplo de aquellas que se reincorporan al trabajo. Durante la jornada laboral, la persona encargada de cuidar al bebé le ofrecerá el biberón con leche de fórmula y cuando la madre regrese le pondrá al pecho.
* **Suplementando tomas.** En este caso, las tomas son de leche materna y leche artificial simultáneamente. Primero se da al niño pecho y a continuación se complementa la toma con biberón. Esto se emplea con bebés que no consiguen sacar suficiente leche, o que no consiguen engordar por diferentes motivos (normalmente bajo un diagnóstico médico). No debemos confundirlo con aquellos casos en los que “parece que la leche está aguada o no se tiene leche”. Siempre se tiene leche suficiente para el bebé y siempre es de la mejor calidad para este. Los problemas de producción láctea suelen estar relacionados con una mala succión y no con problemas de la madre.

**LACTANCIA MATERNA:**

* Dar el pecho a demanda, siempre que lo pida sin atender a la duración.
* Durante los dos primeros meses puede mamar entre 8-12 veces/día.
* En cada toma se empezará por un pecho y si lo vacía se ofrecerá el otro; comenzando en la siguiente toma por el último que le ha ofrecido.
* Cuide la postura correcta de la boca del bebé durante la toma (debe coger pezón y areola).
* No es recomendable que utilice chupete hasta que realice bien las tomas.
* La aparición de hipo o estornudos se considera normal.
* Para una información más completa sobre lactancia, puede descargar la “Guía para madres que amamantan”, disponible en el punto [“Enlaces y descargas de interés”](#_DESCARGAS_y_ENLACES), a través de código QR o enlace web.

**POSTURA CORRECTA**

**PREPARACIÓN DE LOS BIBERONES**

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda que los bebés sean alimentados exclusivamente al pecho durante los seis primeros meses de vida. Los que no son amamantados o los que son alimentados con lactancia mixta, necesitan un sucedáneo apropiado. Las preparaciones en polvo para lactantes (PPL) 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 reducen el riesgo de la enfermedad.

1. Lavarse las manos debidamente con agua y jabón antes de limpiar el material empleado en la preparación de las tomas.
2. Lavar concienzudamente todo el material de preparación y administración en agua jabonosa caliente. Cuando se utilicen biberones, se utilizarán cepillos especiales limpios para frotar el interior y el exterior de los biberones y tetinas a fin de eliminar los restos de la toma anterior.
3. Después de lavar el material, enjuagar debidamente con agua potable limpia.
4. Los utensilios una vez limpios pueden esterilizarse mediante un esterilizador comercial (se seguirán las instrucciones del fabricante) o una cazuela y agua hirviendo:
	* Llenar una cazuela grande con agua. Sumergir en el agua los utensilios una vez limpios. Asegurarse de que el material esté completamente cubierto por el agua y de que no queden en su interior burbujas de aire.
	* Cubrir la cazuela con una tapadera y llevar a ebullición a fuego vivo, asegurándose de que el agua no llegue a evaporarse por completo.
	* Mantener la cazuela cubierta hasta que se necesiten los utensilios.
	* Lavarse y secarse las manos antes de manipular el material esterilizado. Se recomienda utilizar pinzas esterilizadas para manipular los utensilios esterilizados.
	* Si se extraen los utensilios del esterilizador antes de que se necesiten, mantenerlos cubiertos en un lugar limpio. Si se extraen los biberones del esterilizador antes de utilizarlos, siempre debe ensamblarlos por completo, para impedir que el interior de la botella y el interior y el exterior de la tetina vuelvan a contaminarse.
5. Lavar y desinfectar la superficie sobre la que vaya a prepararse el alimento.
6. Lavarse las manos con agua y jabón y secarlas con un paño limpio o un paño desechable.
7. Hervir un volumen suficiente de agua limpia. Si se utiliza un hervidor automático, esperar hasta que éste se desconecte; en otro caso, se esperará hasta que el agua hierva con fuerza. El agua embotellada no es estéril y debe hervirse antes de usarla. Nunca se utilizarán hornos microondas para la preparación de PPL pues el calentamiento no es uniforme y pueden producirse “bolsas calientes” capaces de quemar la boca del bebé.
8. Esperar unos 10 minutos (nunca más de 30 minutos) y verter la cantidad apropiada de agua hervida, que se habrá enfriado hasta **no menos de 70ºC**, lo que es suficiente para destruir las bacterias que pueda haber en la leche en polvo sin afectar el valor nutricional de la leche, en un biberón limpio.
9. Echar siempre primero el agua y después la cantidad de leche en polvo indicada**\***, habitualmente, la proporción es de 1 cacito raso de polvo por cada 30 mililitros de agua.

Los cacitos deben ser rasos y sin comprimir.

Usar más o menos cantidad de polvo de la indicada puede hacer enfermar al lactante.

**\* (Asegúrese que esta indicación es igual a la que viene impresa en el bote que tiene, de lo contrario, siga las instrucciones del bote)**

|  |  |
| --- | --- |
| 30 ml --------------- 1 cacito | 180 ml --------------- 6 cacitos |
| 60 ml --------------- 2 cacitos | 210 ml --------------- 7 cacitos |
| 90 ml --------------- 3 cacitos | 240 ml --------------- 8 cacitos |
| 120 ml --------------- 4 cacitos | 270 ml --------------- 9 cacitos |
| 150 ml --------------- 5 cacitos | 300 ml -------------- 10 cacitos |

1. Preparar siempre una cantidad igual o superior a la que toma el bebé, por ejemplo si el niño tiene que tomar 110 ml, hay que preparar 120 ml, tirar la leche que sobra.
2. Agitar suavemente hasta que los ingredientes se hayan mezclado debidamente, cuidando de evitar las quemaduras.
3. Inmediatamente después de la preparación, enfriar rápidamente hasta la temperatura apropiada para la administración, colocando el biberón bajo el chorro del grifo o sumergiendo en un recipiente con agua fría o con hielo. Habrá que asegurarse de que el nivel del agua queda por debajo de la tapadera del biberón.
4. Secar el exterior del biberón con un paño limpio o un paño desechable.
5. Como se habrá utilizado agua muy caliente para preparar la toma, es indispensable comprobar la temperatura de administración para no quemar la boca del bebé. En caso necesario, se seguirá enfriando siguiendo las instrucciones del paso 11.
6. Desechar todo preparado que no se haya utilizado en un plazo de dos horas.

**Preparación de tomas con antelación:**

* Por razones prácticas, a veces es necesario preparar las tomas con antelación y almacenarlas hasta que se necesitan. Se prepararán como explicado anteriormente y se introducirán, previamente enfriadas, en un frigorífico cuya temperatura no supere los 5ºC durante un tiempo máximo de 24 horas.
* Extraer las tomas del frigorífico inmediatamente antes de utilizarlas y recalentar durante un máximo de 15 minutos. Nunca se utilizarán hornos microondas para recalentar las tomas, ya que el calentamiento no es uniforme y puede haber “bolsas calientes” que quemen la boca del bebé. Se colocarán en el calienta biberones a una temperatura de 40ºC. Si no se dispone de calienta biberones, se recomienda calentar agua en un cazo hasta que aparezcan las primeras burbujas, retirar el cazo del fuego e introducir el biberón durante unos minutos.
* Agitarlo suavemente para que el calor se reparta de forma homogénea y comprobar la temperatura antes de comenzar a alimentar al bebé.
* Desechar toda toma recalentada que no se haya consumido en dos horas.

**Transporte de tomas:**

* Las tomas deberán enfriarse en primer lugar a una temperatura máxima de 5Cº en el frigorífico y luego transportarlas.
* Sólo se extraerán del refrigerador inmediatamente antes de transportarlas.
* Se transportarán en una bolsa de conservación en frío, con paquetes de hielo.
* Las tomas transportadas en una bolsa de conservación en frío se utilizarán en un plazo de dos horas, ya que esas bolsas no siempre mantienen los alimentos a la temperatura apropiada.
* Se recalentará la toma en el destino según lo indicado anteriormente.
* Si se llega al destino en menos de dos horas, las tomas transportadas en una bolsa de conservación en frío pueden introducirse en un frigorífico y conservarse en él durante un máximo de 24 horas desde que fueron preparadas.

**CÓMO DAR EL BIBERON AL BEBÉ**

* Se recomienda dar el biberón cómo si estuviera amamantando al bebé: portándolo en brazos, hablando con él, mirándole, sonriéndole y cambiándolo de brazo cuando haga una parada (aunque puede costar dar el biberón con la otra mano, se estima que de este modo se estimulan los dos hemisferios cerebrales del bebé). Cambie de lado en cada toma.
* Los bebés nacen muy vinculados a la mamá, por ese motivo se recomienda que sea ésta la que se encarga de dar de comer, al menos durante las primeras semanas de vida. De esta manera se consigue mantener y fortalecer el apego y el cariño entre madre y bebé. Se recomienda evitar que muchas personas diferentes den el biberón al bebé.
* Si el padre o pareja tiene que hacerse cargo de la toma, puede ser un momento de conexión con el bebé y sirve para establecer lazos de cariño y confianza.
* El biberón debe colocarse en posición horizontal y con la tetina a medio llenar de manera que la gota no salga si el bebé no succiona, de esta forma favorecemos una succión más fisiológica.

ELIMINACIÓN

* El número de deposiciones diarias es variable en cada recién nacido, no obstante, algunos bebés pueden padecer estreñimiento, tener muchos gases y cólicos o hacer deposiciones demasiado líquidas y frecuentes, si esto le sucede a su hijo, consulte a su pediatra
* *Cólico del lactante:* es normal hasta finalizar la maduración intestinal del bebé entre el tercer y cuarto mes de vida. Se caracteriza por irritabilidad y llanto, acompañado de flexión y extensión de piernas. La medida aconsejada para calmarle sería el masaje en el abdomen del niño en el sentido de las agujas del reloj y flexionándole las piernas.
* Evite la estimulación anal con cualquier objeto casero.
* La ganancia de peso varía mucho de unos niños a otros. Su hijo está bien alimentado si moja el pañal con frecuencia, al menos 4-5 pañales al día.

**SUEÑO**

* Se recomienda acostar boca arriba. Evitar ponerlo boca abajo.
* En la cuna, no poner almohadas ni objetos y proporcionar un ambiente tranquilo. Evite arropar en exceso.
* Si desea que el bebé duerma en la cama junto a la madre, debe tener en cuenta estas pautas para un **colecho seguro, asegúrese que**:
1. El lactante nació a término y sin problemas graves de salud.
2. Ninguno de los adultos que va a compartir cama con él debe ser fumador (aunque no lo haga en presencia de este).
3. Ninguno de los progenitores que va a compartir cama con el lactante ha consumido alguna bebida alcohólica, drogas o medicamentos que provoquen un sueño más profundo del habitual.
4. Ninguno de los progenitores que va a compartir la cama con el lactante sufre obesidad mórbida.
5. Todos los adultos que duermen en la cama saben que el lactante comparte la cama con ellos.
6. El lactante duerme siempre acostado boca arriba, dormir bocabajo o de lado aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante.
7. El lactante duerme con ropa ligera y la temperatura de la habitación no es superior a 20ºC.
8. La cabeza del lactante no está tapada.
9. La superficie para dormir es firme y no hay en ella: Edredones pesados tipo patchwork, mantas eléctricas, almohadones, peluches, cordones y otros elementos que puedan impedir respirar al lactante en algún momento durante la noche.
10. Asegure que no quedan espacios por donde el lactante pueda caer o quedar atrapado.
11. Si en la cama duerme otro niño mayor, que sea el adulto el que se sitúe siempre entre el bebé y el niño más mayor.

**¿En qué situaciones se desaconseja el colecho?**

* No es recomendable dormir en la misma cama que el bebé si no se cumple alguna de las condiciones mencionadas o si:
* Alguno de los adultos que va a compartir cama con el bebé se encuentra demasiado cansado y cree que le costaría despertarse si el bebé lo necesita.
* Alguno de los adultos padece alguna enfermedad que disminuya el nivel de respuesta, como diabetes, epilepsia inestable u obesidad mórbida.
* El bebé es prematuro o de bajo peso al nacer.
* El bebé tiene fiebre.
* NUNCA DEBE DORMIRSE CON UN BEBÉ EN UN SOFÁ O SILLÓN RECLINABLE

**HIGIENE**

* Baño cada 2, 3 días con jabón de pH neutro.
* Vigilar la temperatura del agua (36-37º C).
* Preste mayor atención a los pliegues y a las zonas genitales del bebé, recordando que el lavado de las niñas debe ser de delante hacia atrás.
* Se secará al niño sin friccionar la piel.
* El *cordón umbilical* debe mantenerse siempre limpio y seco, se caerá en los primeros 10 días.
* En caso de sequedad de la piel, hidratar todo el cuerpo evitando manos y zonas de la cara cercanas a ojos y boca, preferiblemente con aceites naturales (almendras, oliva).
* Es aconsejable elegir un horario para establecer rutinas en la vida del bebé.
* No corte las uñas hasta que vea la uña despegada de la carne, al principio puede limarlas con una lima suave.

**VESTUARIO**

* Adecuar la vestimenta a la temperatura ambiente.
* La ropa debe ser de tejidos naturales (algodón, hilo…).
* Lavar la ropa por separado con jabón neutro y aclarar abundantemente. No usar suavizantes ni lejía.
* Evitar puntillas, lazos, imperdibles que pueden ser peligrosos.

**AMBIENTE**

* La habitación debe estar bien iluminada y ventilada.
* Evitar la exposición directa al sol y las corrientes de aire.
* El paseo debe ser diario adecuando la ropa a la climatología.

**SEGURIDAD**

* Siempre que lleve a su bebé en el coche ha de ir en una silla homologada para ello, atendiendo a las recomendaciones del fabricante para su uso.
* Nunca deje a su hijo solo.

**SEGUIMIENTO DEL BEBÉ**

* Se llevará a cabo previa cita en su Centro de Salud: entre las 48-72h posteriores al alta, revisiones, vacunaciones, dudas, etc.
* Recuerde llevar el “Documento de Salud Infantil” siempre que acuda a un centro sanitario.
* Debe consultar con su pediatra si:
	+ temperatura mayor de 38º C.
	+ mal olor o supuración del cordón umbilical.
	+ Coloración azulada en lengua y labios.
	+ Pérdida de conciencia, rigidez, movimientos rítmicos de extremidades que no ceden al sujetarlas.
* Su bebé no tiene ningún problema aunque presente: hipo, estornudos, leve hinchazón de las mamas, las niñas pueden presentar flujo blanquecino o ligeras pérdidas de sangre por la vagina.

**INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LACTANCIA MATERNA**

Si en un primer momento, Ud. decidió alimentar a su bebé con lactancia mixta y le gustaría conseguir una lactancia materna exclusiva, debe saber que es posible.

Solicite información a su matrona y/o enfermera en su centro de salud sobre cómo lograrlo.

**GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA:**

Estos son los centros de salud de nuestra área hospitalaria que tienen grupos y talleres para apoyo y fomento de la lactancia, no dude en ponerse en contacto con ellos:

**Centro de salud Isabel II:** los lunes a las 18h30 y los jueves a la 11h30, tienen una duración aproximativa de 1h30 y no es necesario apuntarse.

**Centro de Salud Las Américas:** los jueves a las 12h, tienen una duración aproximativa de 1h30 y no es necesario apuntarse.

**Centro de Salud Pintores:** viernes de 12h30 a 13h30, no es necesario apuntarse.

**Centro de Salud San Blas:** viernes de 12h30 a 13h30, no es necesario apuntarse.

**Asociación Parlacta:** 91 202 47 25 (solo por la mañana)

Casa de la cultura de parla, c/ san Antón 46 - 28982 - PARLA

**Centro de salud de Cubas de la Sagra:** los viernes a las 14h30, no es necesario apuntarse. Abarca los siguientes municipios: Griñón, Torrejón de la Calzada, Torrejón de Velasco, Batres, Casarrubuelos y Cubas de la Sagra.

**PAGINAS WEB DE INTERÉS**:

* [**https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna**](https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna) página de la asociación española de pediatría

* [**https://enfamilia.aeped.es/**](https://enfamilia.aeped.es/) *En Familia* es la página web de la Asociación Española de Pediatría dedicada a las familias.

* [**APP AEPD**](file:///R%3A%5CCOPIA%20PEN%20DRIVE%5CDOCUMENTACI%C3%93N%20PARA%20IMPRIMIR-ESCALAS%5CAPP%20AEPD) **:** [**http://lactanciamaterna.aeped.es/**](http://lactanciamaterna.aeped.es/) Aplicación sobre Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría

* [**https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC\_560\_Lactancia\_Osteba\_paciente-1.pdf**](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_560_Lactancia_Osteba_paciente-1.pdf)[Guía para madres que amamantan](https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_560_Lactancia_Osteba_paciente-1.pdf)

* [**https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/lactancia-materna**](https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/lactancia-materna)

* [**https://www.who.int/foodsafety/document\_centre/PIF\_Bottle\_sp.pdf?ua=1**](https://www.who.int/foodsafety/document_centre/PIF_Bottle_sp.pdf?ua=1)Cómo preparar biberones de alimento para lactantes en casa:

* [**OMS (Organización Mundial de la Salud)**](https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/) **:** Lactancia materna.



* [**www.ihan.es**](http://www.ihan.es)“Iniciativa para la Humanización de la Asistencia al Nacimiento y la Lactancia”

**CONSERVACIÓN Y TRANSPORTE DE LECHE MATERNA**

La leche materna puede extraerse para su uso posterior y ser utilizada cuando las circunstancias impidan que la madre esté con su bebé.

La elección del método de extracción dependerá de las circunstancias de la separación y de la edad del bebé.

 La extracción puede hacerse de forma manual o con la ayuda de un sacaleches eléctrico.

**PAUTAS DE RECOGIDA Y ALMACENAMIENTO**

* Puede utilizar cualquier recipiente que sea apto para uso alimenticio (envases de plástico duro, vidrio o bolsas específicas para almacenamiento de leche materna).
* Se deben lavar bien los recipientes con agua caliente y jabón, aclarándolos y secándolos al aire.
* Toda la leche debe ser fechada antes de su almacenamiento.
* Si las extracciones son de poca cantidad, se pueden guardar en la nevera para al final del día juntarlas en un recipiente para su congelación.
* Toda la leche debe estar refrigerada para poder mezclarla.
* Se guardará en la parte central del frigorífico o congelador, donde la temperatura es más constante.
* Es mejor almacenarla en pequeñas cantidades (aprox 60 ml) para poder ajustar la cantidad que se descongela y evitar malgastarla.
* La leche fresca puede juntarse con la leche congelada, siempre y cuando la primera haya sido enfriada y sea menor cantidad que la congelada, de modo que, al mezclarse, la leche fresca no derrita la capa superior de la leche congelada.
* La congelación debe realizarse en las primeras 24h siguientes a la primera extracción.
* Toda la leche debe ser fechada para su almacenamiento, si se mezclan varias extracciones, se escribirá la fecha y hora de la primera leche extraída.

**CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LUGAR** | **TEMPERATURA** | **TIEMPO** |
| Temperatura ambiente | 19-26ºC | 4-8 horas |
| Bolsa térmica | 15ºC | 24 horas |
| Frigorífico | 4ºC | 3-8 días |
| Congelador dentro del frigorífico | -15ºC | 2 semanas |
| Congelador con puerta separada del frigorífico\* | -18ºC | 3-6 meses |
| Arcón congelador | -20ºC | 6-12 meses |

***DESCONGELACIÓN Y CALENTAMIENTO***

* No es necesario calentar la leche materna, basta con llevarla a temperatura ambiente.
* Se puede descongelar bajo el chorro de agua fría dejando que salga más caliente progresivamente hasta lograr descongelar.
* También puede sumergir el recipiente en otro con agua tibia ( no al baño maría)
* Mezclar bien (sin agitar) antes de comprobar la temperatura.
* Mezclar bien (sin agitar) antes de la toma, para distribuir la nata.
* Desechar el resto de la toma si ya ha sido calentada.
* Puede guardar la leche descongelada durante 24h en el refrigerador si no ha sido ofrecida al bebé, por ello es conveniente ofrecerla en pequeñas cantidades.
* Las formas de administrar la leche extraída al bebé serán: cucharilla, vaso, jeringa o biberón (siendo este último el menos aconsejado).

**Lo que no debe hacerse**

* No utilizar NUNCA el microondas ni para descongelar ni para calentar.
* No descongelar NUNCA al fuego, se coagulará.
* No descongelar al baño maría.
* NUNCA congelar una leche que haya sido congelada previamente.
* NUNCA hervir la leche.

***TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA***

* La leche se debe transportar siempre refrigerada, en una nevera portátil con acumuladores de frío, para evitar los cambios de temperatura.

**TÉCNICA PARA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA**

