

ALIMENTAR A TU HIJO
ES UN ACTO DE AMOR.
PERO PARA HACERLO
CORRECTAMENTE,
SE NECESITA
MUCHA TÉCNICA.

¡APRENDE!



INDISA

EDUCA

Tanto desde el punto de vista nutricional como psicológico, la lactancia natural es largamente la mejor opción para alimentar a tu hijo.

Sin embargo, hay casos en que eso no es posible, por diferentes razones. Por eso, te ofrecemos una completa guía para que puedas aprender la mejor manera de alimentar a tu hijo, ya sea con tu propia leche o con mamadera. Lee con atención estas instrucciones, y ponlas siempre en práctica.



Siempre para empezar: tu higiene personal.

- 1 Pon tus manos bajo el chorro de agua y mójate hasta los codos.
- 2 Aplícate jabón desde los dedos hasta los codos.
- 3 Frota energéticamente tus manos, sin olvidar los espacios entre los dedos.
- 4 Enjuágate con abundante agua bajo el chorro de agua.
- 5 Sécate con papel toalla desechable y cierra la llave con el papel.

1 Leche materna: lo que necesitas saber.

Cómo lavar y esterilizar los frascos para guardar la leche materna.

- 1 Prepara una mezcla con agua caliente y lavalozas.
- 2 Sumerge el frasco y la tapa en la solución.
- 3 Escobíllalos con hisopo por todas partes, eliminando los restos de leche adherida.
- 4 Enjuaga con abundante agua corriente.
- 5 Esteriliza las distintas partes en esterilizador eléctrico o para microondas. Si no tienes uno a la mano, sumerge las distintas partes en una olla con agua y hiérvelas por 10 minutos.
- 6 Deja las piezas estilando sobre una toalla de papel desechable limpia.
- 7 Usa el frasco de inmediato, o guárdalo en un recipiente limpio, seco y tapado.

Lavando el extractor de leche.

- 1 Por razones higiénicas, es necesario limpiar el adaptador, la válvula de silicona y el embudo del sacaleches antes de la primera utilización y después de cada uso.
- 2 Puesto que la bomba no entra en contacto con la leche materna, basta con lavarla con agua tibia y jabón.
- 3 Siempre es preferible no introducir esta pieza en el lavavajillas, porque su funcionamiento podría verse afectado.

Conservación de la leche materna.

- 1 La leche materna se puede conservar en bolsas especiales, o en recipientes de plástico o de vidrio estériles en el refrigerador o en el congelador.
- 2 Rotula siempre los envases con la fecha, la hora y la cantidad de leche extraída.
- 3 En lo posible, dale la leche de inmediato a tu hijo. De lo contrario, refrigérala dentro de un recipiente tapado sobre la rejilla más cercana al congelador (nunca en la puerta).

Tipo de conservación	Tiempo de duración
En refrigerador	De 3 a 5 días
En congelador dentro de refrigerador de una puerta	14 días
En congelador separado del refrigerador (Refrigerador de dos puertas)	3 meses

Administración de la leche materna.

- 1 Para descongelar la leche materna, debes cambiarla del congelador al refrigerador la noche anterior. Si necesitas usarla en forma inmediata, pon el frasco con leche congelada en un recipiente con agua tibia, a baño María, nunca caliente. Una vez descongelada, agítala suavemente hasta conseguir una mezcla homogénea, con su consistencia normal.
- 2 Para entibiar la leche refrigerada, también debes usar la técnica del baño María .
- 3 Escoge siempre la leche extraída con la fecha más antigua para dársela a tu hijo: así optimizas la rotación de tu reserva. La primera que guardas debe ser la primera que usas.



2 Utilizando la mamadera: ten siempre en cuenta estos consejos.

Antes que todo, lavarla y esterilizarla.

- 1 Prepara una mezcla con agua caliente y lavalozas.
- 2 Desarma la mamadera: botella, chupete, argolla y cubrechupete.
- 3 Escobilla cuidadosamente cada pieza con un hisopo, eliminando los restos de fórmula adheridos.
- 4 Enjuaga con abundante agua corriente.
- 5 Esteriliza todas las piezas en un esterilizador eléctrico o para microondas. Si no tienes, sumerge las partes en una olla con agua y hiérvelas por 10 minutos.
- 6 Déjalas estilando sobre una toalla de papel desechable limpia.
- 7 Usa la mamadera de inmediato, o guárdala en un recipiente limpio y tapado.

Fórmula	Medidas	Volumen de una mamadera	Frecuencia
Similac 1	1 medida en 60 cc		
Similac Neosure	1 medida en 60 cc		
Prenan	1 medida en 30 cc		
Nan 1	1 medida en 30 cc		
Nan HA	1 medida en 30 cc		

Preparando la fórmula que tu hijo necesita.

- 1 Asegúrate de que la superficie en que vas a trabajar esté limpia y desinfectada con alcohol de 70°.
- 2 Pon la mitad del volumen de agua hervida tibia en la mamadera, previamente lavada y esterilizada.
- 3 Usa un cuchillo para quitarle el excedente de leche a las medidas, y agrega la cantidad de medidas rasas indicadas.
- 4 Agita la mamadera hasta obtener una mezcla homogénea, pero evita usar cucharas, tenedores, o coladores.
- 5 Completa el volumen de agua hervida tibia según indicación, y cierra de inmediato la mamadera con argolla, chupete y cubrechupete. Recuerda que nunca se debe tocar la zona del chupete, porque estará en contacto con la boca tu hijo.
- 6 Si no le das la mamadera en forma inmediata, guárdala en un recipiente tapado, limpio y exclusivo en la zona del refrigerador más cercana al congelador.
- 7 La duración de la fórmula refrigerada es de 24 horas. Luego de ese tiempo, hay que botarla, porque ya no sirve.

- 8 Calienta el contenido a baño María, poniendo la mamadera en una olla con agua hirviendo.
- 9 Revisa siempre la temperatura de la leche en el dorso de tu mano antes de dársela a tu guagua.
- 10 Nunca guardes los restos de fórmula que deje tu hijo, ni intentes dárselos después. Lo mejor es deshacerse de ellos inmediatamente.



Unos pocos consejos más antes de terminar:

- 1 Revisa siempre la fecha de vencimiento del producto que vas a utilizar.
- 2 Usa siempre las medidas originales del empaque.
- 3 Conserva la leche en su envase original, o en un recipiente limpio y exclusivo para este propósito, y rotúlalo con la fecha de vencimiento del producto.
- 4 No calientes las mamaderas en el microondas, porque no se va a calentar en forma homogénea.
- 5 Para conservar las mamaderas y los recipientes para leche materna esterilizados, usa un recipiente exclusivo, limpio y tapado.
- 6 Las mamaderas de plástico duro transparente (policarbonato) producen un compuesto llamado Bisfenol A, que se transfiere al líquido proporcionalmente a la temperatura, a partir de los 80°C. En grandes cantidades, este compuesto puede causar alteraciones neurológicas y al sistema endocrino. Para evitar estos riesgos, es mejor usar mamaderas de vidrio con silicona, mamaderas de polipropileno (opacas), o las que digan que son libres de Bisfenol A.

Mesa central 362 5555

Consultas
pediátricas 362 5239

Informaciones 795 5050

Horas médicas 362 5341

Urgencia 362 5333



OTROS SERVICIOS:

Estacionamientos gratuitos
Los Conquistadores 1726

Cafetería con atención
las 24 horas del día
Torre B / Piso 2

Farmacia: Torre B / Piso 2

Capilla: Torre B / Piso 1

Wi Fi solicitando la clave
en Informaciones



Más cerca, cuando necesites a alguien cerca.