Jornada

GALÁCTICA

ALMACENANDO Y ALIMENTANDO

Sesión #3

Stefania Pow - Julio 2022

¡BIENVENIDA A LA GUÍA COMPLEMENTARIA DEL CURSO

Hola, hola Soy Stefania Pow, mamá de Nicholas y Alicia y directora de La Vía Láctea. A raíz del nacimiento de mi primer hijo decidí a trabajar en el área materno-infantil para evitar que otra mamá pasé por lo que yo sufrí al tratar de establecer mi lactancia.

Soy Educadora Perinatal, Doula de Parto y tengo certificaciones en Salud Mental Perinatal y en Alimentación Complementaria y desde el 2014 me dedico a acompañar a mamás en este hermoso (y tortuoso) camino que es la maternidad.

Creé este curso porque quiero que logres alcanzar tus metas de lactancia (cualquiera que sean) y que inicies la alimentación de tu bebé con pie derecho cuando llegue el momento.

Recuerda que esta guía se quedará para siempre contigo pero su uso es personal. Te pido que mantengas la integridad de mi trabajo y no compartas la guía con otra persona, más bien invítala a participar del siguiente curso grupal :)

Espero que el curso haya sido de tu agrado, cualquier duda o comentario es bienvenido.

Con cariño,

COPYRIGHT 2022. “STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA”. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿CUÁNDO INICIAR TU BANCO DE LECHE?

- No hay un tiempo exacto para que puedas iniciar tu banco.
- Todo depende de cómo se presentan ciertas situaciones como por ejemplo si tu bebé nace de manera prematura o si es que estás con mucho dolor y sientes que necesitas suspender la lactancia directa hasta que logres tener ayuda.
- Si tu bebé acaba de nacer y no se prende o no puedes tenerlo por algún motivo médico, puedes iniciar inmediatamente con extracción manual (usando tu mano).
- Si decides desde el inicio llevar una lactancia diferida (en donde bebé no se prende del pecho nunca sino que solo te extraes), es recomendable que inicies desde que estás en hospital y en este caso también debes iniciar con extracción manual y al día 5 empezar a usar tu máquina.
- Si has tenido una lactancia directa al pecho y sientes que ya no tienes dificultades podrías iniciar tan temprano como a la 3ra semana con la máquina que hayas comprado.
- Si has empezado a suplementar las tomas al pecho de tu bebé con leche de fórmula pero quisieras retomar en algún momento la lactancia exclusiva (no necesariamente directa del pecho pero sí dar tu leche en biberón), se recomienda que por cada biberón que tu bebé tome te extraigas para mantener la producción.
- El tiempo que debas usar la máquina dependerá de la frecuencia con la que te estés extrayendo.
- En promedio, si tu bebé no se prende al pecho necesitas realizar como mínimo 8 extracciones de 20min en un periodo de 24hs.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿QUÉ TIPOS DE EXTRACTORES HAY Y CÓMO USARLOS CORRECTAMENTE?

- **Recolectores**
  - Los recolectores son una buena opción para ir almacenando leche de manera pasiva en las primeras semanas.
  - Existen conchas recolectoras (recomiendo las de Suavinex o la de Avent ya que son suaves) que se colocan dentro del sostén o los recolectores híbridos como el marca Hakaa que aplica presión negativa para que salga más leche al momento de la toma.
- **Extractores manuales**
  - Son ideales para usarlos mientras bebé lacta del lado contrario (si solo suele tomar 1 pecho) o para cuando necesitas realizar solo extracciones esporádicas ya que su uso frecuente podría lastimar tus manos (túnel carpiano o hasta tendinitis).
- **Extractores eléctricos**
  - ¡Estos son mis favoritos! Siempre que puedas invierte en un extractor doble y eléctrico ya que te ahorrará muchos minutos y suelen sacar leche de manera más eficiente (recuerda que el cerebro envía leche a ambos pechos al momento del reflejo de eyección de leche).
  - Hay extractores dobles que necesitan de enchufe, otros que pueden funcionar con pilas y otros que son inalámbricos.
  - Cualquiera que decidas comprar, trata de que tenga siempre la opción de ser “doble fase”, es decir, que te permita jugar con los ciclos de succión y que tenga también un botón para devolverte a la fase de estimulación.

COPYRIGHT 2022. “STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA”. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿DÓNDE Y CÓMO RECOLECTAR LA LM?

- Puedes guardar leche materna extraída en los **tachitos recolectores** (usualmente los biberones vienen con una tapita para que los guardes sin colocar el chupón), en las funditas recolectoras (que vienen ya esterilizadas, son de un solo uso), en frascos de vidrio con tapa rosca de plástico y hasta en cualquier repostero que indique que es apto para almacenar alimentos.

- No puedes recolectar en los contenedores de recolección de muestra de orina ya que si bien son esterilizados previamente, el método que se utiliza es tóxico y además el plástico no es apto para alimentos.

- Con los tachos recolectores es un poco más fácil porque usas un solo sistema: te extraes leche directamente a los frascos, les pones la tapa de almacenamiento y luego cuando los vayas a usar solo les pones el chupón.

- También puedes usar las funditas pero son de un solo uso, lo recomiendo si estás almacenando bastante leche.

- Puedes recolectar toda la leche que sale dentro de las mismas 24hs siempre y cuando esté en la refrigeradora. Anteriormente se pensaba que tenía que estar a la misma temperatura pero estudios recientes indican que ya no es necesario.

- El kit de extracción puedes colocarlo en una funda Ziploc en la refrigeradora y esterilizarlo 2 veces al día.

- No necesita ser enjuagado ni lavado antes, puede ir con los restos de leche dentro.

- Una vez cumplidas las 24hs puedes porcionar las tomas o mandar el contenedor directamente al congelador.

COPYRIGHT 2022. “STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA”. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿CUÁNTO DURA LA LM EXTRAÍDA?

- La leche materna no es un fluido radioactivo. Te digo esto para que no pienses que es un fluido super inestable o débil.
- A continuación te dejo una tabla con los tiempos ideales de almacenamiento y los tiempos máximos; dentro de lo posible trata de guiarte por los tiempos ideales ya que aseguran que los componentes de la leche se mantendrán de manera óptima.

UBICACIÓN	TIEMPO IDEAL	TIEMPO MÁXIMO
Ambiente cálido (25 a 32C)	2 horas	4 horas
Ambiente frío (16 a 25C)	4 horas	6 horas
Hielera	Hasta 24hs con pack de hielo	
Refrigeradora Siempre al fondo, nunca en la puerta	3 días	8 días
Congelador	Hasta 3 meses	Hasta 12 meses en congelador independiente
Descongelada	• En la refrigeradora hasta 24hs • A temperatura ambiente hasta 2hs • Si la ha probado, no refrigerar y ofrecer en la siguiente toma inmediata (máximo 2hs) • No se debe volver a congelar si ya la ha probado • Si se mezclaron leche de diferentes días para armar la toma y no se la acabó, hay que desecharla	

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿CÓMO DESCONGELARLA Y OFRECERLA?

- Siempre trata de **descongelarla** en el momento para que sepas exactamente en qué momento empezar a contar las 24hs.
  - Usa agua del grifo directamente o el calentador de biberones.
  - Coloca el contenedor en un falso baño maría, en donde calientas la olla con agua, dejas que hierva y apagas la llama y luego colocas el recipiente.
  - ¡Nunca uses el microondas! Puedes generar puntos de calor y quemar a bebé (aunque lo más probable es que siempre salga fría y el contenedor hirviendo).
- No necesita estar caliente para ofrecerla a tu bebé. Puedes dársela un poco fría o a temperatura ambiente.
- Lo ideal es usar **biberones más compatibles** con la lactancia como los Soft Touch de Pigeon, el Zero Zero de Suavinex o los Dr. Brown.
- Al momento de ofrecerla, recuerda seguir el método Kassing en donde tu bebé está lo más sentadito posible y el biberón está paralelo al piso para de esta manera lograr que bebé “trabaje” por su leche y no consuma muchas onzas en poco tiempo.

¡MI BEBÉ QUIERE COMER Y TIENE 4 MESES!

- Es normal que a partir de los 4 meses tu bebé demuestre interés en lo que estás haciendo, como por ejemplo cuando estás comiendo.
- Más que darle comida antes de tiempo, sugiero que le empieces a dar mordedores como los de Zo-Li, Suavinex o Dr Brown.
- También puedes darle heladitos de leche materna que ayudarán a la dentición.

COPYRIGHT 2022. “STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA”. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿CUÁNDO INICIAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

- Lo ideal es que se inicie alrededor de los 6 meses, siempre y cuando bebé cumpla con la siguientes **condiciones**:
  - Se sienta con muy poca o sin ayuda
  - Mantiene su cabeza erguida
  - No empuja la comida con su lengua
- Antes de iniciar puedes tener algunos implementos:
  - **Silla de comer:** trata de que tenga apoyo en los pies para que ayude a tu bebé a mantener el equilibrio y se concentre en comer.
  - **Cucharas:** puedes usar precucharas en donde la comida se queda en el medio y bebé logra auto-alimentarse. Si prefieres darle tú la comida, busca cucharas que sean angostas, que no sean muy profundas y que sean de grado alimentario.
  - **Platos:** no son necesarios al inicio pero te ayudarán a armar un plato visualmente equilibrado. Busca aquellos que tengan divisiones y que cuenten con una ventosa abajo para que no sea muy fácil de tirar al piso.
  - **Vasos:** Si bien existen muchos vasos para bebé en el mercado, los mejores son los vasos abiertos. Hasta podrías enseñarle a tomar agua en un vasito de remedio o en un vaso de shot de los que son pequeños y profundos.
  - **Extras**: Adicionalmente puedes comprar baberos, cucharas medidoras para que sepas qué cantidad está comiendo, una vaporera, una cortina para el piso, entre otros.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

¿QUÉ MÉTODO USAR Y CON QUÉ ALIMENTOS INICIAR?

- Hay 2 grandes métodos al momento de introducir alimentos sólidos en la dieta de tu bebé: la alimentación tradicional y el baby-led weaning (el BLISS es un estudio del BLW, más no un método extra).

- La alimentación tradicional involucra la transición de texturas desde los purés hacia los sólidos y además el adulto es el encargado de alimentar a bebé.

- En el Baby-Led Weaning se busca, tal como su nombre indica, que bebé sea quien guíe su alimentación y se suele priorizar el dar alimentos semi-sólidros frente a los tradicionales purés o papillas.

- Ambos métodos son válidos pero se debe siempre hacer una progresión de texturas ya que la meta es la misma: que alrededor de los 12 meses tu bebé pueda manejar un abanico de texturas y se alimente principalmente de alimentos en trozos.

- Anteriormente se pensaba que debían iniciar con un tipo de alimentos específico, sin embargo actualmente se recomienda iniciar con los alimentos con los que te sientas cómoda y los que más se consuman en el entorno de bebé.

- Puedes ofrecerlos todos siempre siguiendo una introducción progresiva en donde se ofrece el mismo alimentos por unos días (siempre acompañando un alimento “viejo” con el nuevo).

- Ciertos tipos de alimentos como los derivados lácteos es preferible ofrecerlos desde los 9 meses. La leche como bebida no debe ofrecerse a menores de 12 meses.

- Te recomiendo consultar con una nutricionista pediátrica que sepa de alimentación complementaria para una guía personalizada.

COPYRIGHT 2022. “STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA”. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

PAUTAS DE SEGURIDAD Y EL ATORAMIENTO

- Al momento de comer hay algunas pautas de seguridad a seguir para que el momento de la comida no sea un momento peligroso o hasta traumático para bebé:
  - Bebé siempre debe estar acompañado por un adulto.
  - Bebé debe de estar bien posicionadx en su asiento.
  - Los alimentos deben ser presentados a una temperatura ideal para bebé. Los alimentos calientes podrían estar tibios o templados y los fríos presentarse tal cual.
  - Hay que seguir ciertas normas al momento de ofrecer alimentos sólidos: que la comida esté lo suficiente cocida o madura como para que con la fuerza de tus dedos índice y pulgar se desmorone, que el tamaño sea el doble de largo del puño de bebé y que el grosor sea más o menos como un dedo pulgar.
    - No hay que ofrecer alimentos de alto riesgo como las uvas enteras, mantequilla de frutos secos sin rebajar, alimentos demasiado duros, entre otros.
- El atoramiento o también llamado reflejo faríngeo es un reflejo primitivo que asegura la supervivencia del bebé, evitando que alimentos grandes o difíciles de gestionar lleguen a causar un ahogamiento. Conforme va creciendo, el reflejo va retrocediendo.
- Es común que exista atoramiento con algunos alimentos. No se deben introducir los dedos ni asustarse ya que podrías también asustar a bebé y generar una mala experiencia con la comida.
- Trata de ayudarlo a gestionarla a través del "coaching" ("mastícalo o escúpelo") y demostrando los movimientos exagerados.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

EJEMPLOS DE ALGUNAS PRESENTACIONES:

Entera

En mitades

En cuartos

En cuchara

Sobre tostada

En rodajas

Entero

Espolvoreado

Con cáscara

En cuchara

En tostada

En cubitos

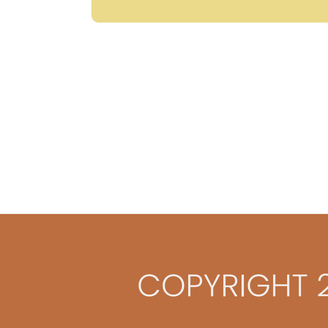
Tortilla

Duro

Revuelto

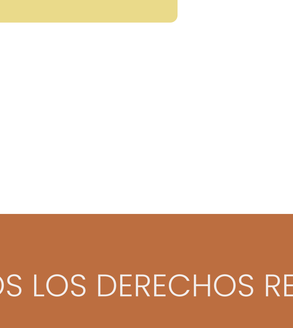
Majado

Muffin



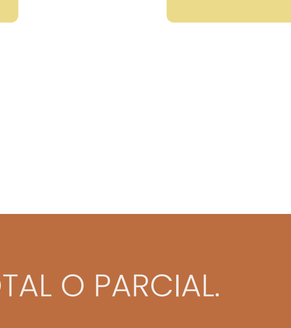
Puré

En trozos



Espiralizada

Rallada



Trocitos

Entera

Molida

En salsa

“Muchin”

Mechada

Trocitos

COPYRIGHT 2022. “STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA”. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- C., & K. (2021). Pocket Guide for Lactation Management (Fourth Edition). Jones and Bartlett Publishers, Inc.
- Committee, L. E. A. A. A. R., Campbell, S. H., & Spencer, B. (2019). Core Curriculum for Interdisciplinary Lactation Care (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Lauwers, J., & Swisher, A. (2020). Counseling the Nursing Mother: A Lactation Consultant's Guide: A Lactation Consultant's Guide (7th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Marasco, L., & West, D. (2019). Making More Milk: The Breastfeeding Guide to Increasing Your Milk Production, Second Edition (2nd ed.). McGraw Hill.
- Md, R. L. A., & Md, R. L. M. (2021). Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession (9th ed.). Elsevier.
- Walker, M. (2016). Breastfeeding Management for the Clinician: Using the Evidence (4th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Wambach, K., & Spencer, B. (2019). Breastfeeding and Human Lactation (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Wilson-Clay, B. (2022). The Breastfeeding Atlas (7th ed.). LactNews Press.

COPYRIGHT 2022. "STEFANIA POW - LA VÍA LÁCTEA". TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL.

Jornada

GALÁCTICA

ALMACENANDO Y ALIMENTANDO

Sesión #3

Stefania Pow - Julio 2022