Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Mi hijo empieza la guardería, ¿podré seguir dándole el pecho?

La leche materna es el alimento mejor y más completo para el bebé en sus primeros 6 meses de vida. Tiene todos los nutrientes que hacen falta en esas edades. Siempre está disponible y a la temperatura ideal. También es el alimento que con diferencia y evidencia más protege al bebé de ciertas enfermedades en su primera infancia y en la edad adulta.

No menos importante es el vínculo **afectivo** que se establece entre una madre y su bebé amamantado. Es una experiencia especial, singular, única.

También tiene *beneficios para la madre.* Ayuda a disminuir el sangrado pos-parto, a recuperar el peso previo al embarazo. Disminuye el riesgo de cáncer de mama, de cáncer de ovario, de fracturas de caderas y de osteoporosis después de la menopausia.

Todo ello, sumado, son *beneficios para la comunidad,* tanto a nivel económico como familiar y medioambiental.

La *Organización Mundial de la Salud* y *UNICEF* hacen las siguientes recomendaciones sobre la lactancia materna:

- *Dar la primera toma de pecho en la primera hora después del nacimiento*

- *Dar lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses*

- *A partir del sexto mes, seguir con lactancia materna durante dos años o más, junto con una alimentación complementaria segura, adecuada desde el punto de vista nutritivo y apropiada para la edad.*

¡Ya!, pero debo llevarlo a la guardería…

El hecho de que vuelvas a tu puesto de trabajo y que tu hijo vaya a una guardería o escuela infantil no tiene por qué suponer dejar la lactancia materna.

Es importante que cualquier madre que quiera seguir dando el pecho pueda disponer de tiempo y de un espacio tranquilo donde hacerlo. Puede ser en la misma aula o en otro lugar de la escuela. Siempre con el máximo respeto hacia la propia madre y al resto del grupo.

Si no puedes ir hasta la escuela para dar el pecho al niño, la leche materna se puede extraer en casa previamente. Bien de forma manual o con la ayuda de un sacaleches. Y el personal del centro la puede almacenar y administrar.

Las escuelas infantiles deben facilitar la alimentación de los lactantes según las recomendaciones actuales de las sociedades pediátricas. Aunque no hay ninguna legislación específica sobre lactancia materna y escuelas infantiles,

sí existen recomendaciones y protocolos como el “Protocolo para la alimentación con leche materna en las escuelas infantiles” de la AEP y otros publicados en algunas comunidades autónomas sobre el manejo de la leche materna en estos centros.

Puede que en la escuela infantil que has elegido nunca se hayan planteado esta situación. Entonces, ¡hay que ser creativos y proactivos! Pide una entrevista con la dirección. Cuenta cómo es la crianza que has soñado para tu bebé, cuánto disfrutáis los dos con la lactancia. El esfuerzo que haces para mantenerla a pesar de haber vuelto al trabajo... Lleva algún documento que hable de las ventajas de la LM. Haz varias sugerencias en formato de pregunta. Algo así como *¿Sería posible que... yo traiga mi leche recién extraída para que se la deis a media mañana? ¿...yo le diera un momentín el pecho antes de dejarlo y antes de llevármelo (o a media mañana, si está cerca del trabajo) en un rinconcito discreto?*

Muéstrate sensible hacia el personal que nunca lo ha hecho o no lo ha visto... o no se han atrevido a hacerlo o nunca se les ocurrió. Algunas personas que trabajan en las guarderías son más abiertas a la lactancia materna, pero para otras, dar el pecho en un centro público les puede resultar una rareza o parecerles poco importante.

La leche materna, por sus propiedades y composición, es más fácil de almacenar y conservar que la leche artificial. Pero deben seguirse una serie de recomendaciones, tanto para preservar las condiciones de higiene y valores de la leche materna, como para asegurarse de que cada bebé es alimentado solo con leche de su propia madre y no de otra diferente.

Recomendaciones para extraer y conservar la leche materna

Lee en *Familia y Salud:*

- Ya me he sacado la leche y ahora, ¿qué hago con ella?
- Estoy amamantando y voy a volver a trabajar

Conservación y administración de la leche materna en la escuela infantil

La leche materna debe mantenerse refrigerada. Puede ser con una neverita portátil o en bolsa isotérmica con acumuladores de frío. Hay que evitar el contacto directo de los acumuladores con el recipiente que la contiene, durante su transporte y conservación. Y debería haber sido extraída o descongelada ese día o del día anterior.

A la escuela infantil se debe llevar la cantidad necesaria para todo el día. Debe ir repartida en varios recipientes (biberones), tantos como tomas, para evitar un exceso de manipulación.

Los biberones deben estar claramente identificados con la fecha de consumo, el nombre y los dos apellidos del bebé. Así se evitará que se le dé a otro lactante diferente.

La manipulación de la leche materna en la escuela infantil debe ser cuidadosa. Debe mantener unas normas de higiene adecuadas. Es un lugar donde los microorganismos abundan. Y no se debe confundir la leche de un bebé con la de otro.

La escuela infantil la conservará en refrigerador entre 0ºC y 4ºC.

Antes de administrarla al bebé, la leche se calentará sumergiendo el recipiente que la contiene en otro con agua caliente.

Los envases utilizados se deben lavar cuidadosamente con agua caliente y jabón, aclararse bien y dejarlos secar al aire.

¿Cuál es el momento ideal para dar el pecho a un bebé que va a guardería?

- Al llevarlo, antes de decirle, "*hasta luego*"

- A media mañana, si el trabajo está cerquita. La mamá puede tomar su tentempié matutino mientras da de mamar al bebé.

- Antes de salir de la guardería, camino de casa, para "celebrar" el encuentro y que el bebé se relaje antes de emprender la marcha…

Esos momentos se pueden aprovechar para hacer "publicidad" de la lactancia materna: dejar que otros niños lo vean o el personal. Hablar de los sentimientos, de las ventajas, de las vivencias.

¿Cuánto tiempo debo seguir llevando mi leche a la guardería?

Mientras tú quieras.

Puede que te digan que ya no hace falta, puesto que el bebé ya come otros alimentos. Pero sí tú quieres seguir extrayéndote leche, además de las veces que le das en casa… ¡perfecto! La leche materna siempre es saludable y equilibrada para un bebé, por "mayor" que sea.

Algunas dificultades que se pueden encontrar

1.- ***Es la primera vez que se plantea en la guardería. Dicen que tienen una "norma" que les impide recibir alimentos de las familias.*** Pues pide una entrevista con la dirección. Lleva preparados algunos documentos sobre las ventajas de la leche materna y sobre todo de lugares en que esto sea aceptado y recomendado (Andalucia, Comunidad de Madrid, o Cataluña)

2.- Que te digan que el bebé no ha querido tu leche, que se ha pasado todo el día dormido. Esto puede ocurrir los primeros días. Sobre todo, cuando el bebé empieza a ir a la guardería muy pequeñito y no ha comido nunca en biberón. No es que el bebé rechaza tu leche, sino que echa de menos el "envase" (a mamá). Sigue dándole el pecho a demanda el tiempo que pases con él. Es posible que esas noches lo reclame más a menudo, para compensar.

Si sigue sin aceptar el biberón, no hay problema. Con la leche extraída también se pueden hacer papillas de cereales. .. o la puede tomar en vasito.

Recursos y enlaces útiles

Del Comité de Lactancia Materna de la *Asociación Española de Pediatría (AEP)*:

- Protocolo para la alimentación con leche materna en las escuelas infantiles, 2012 (pincha aquí para descargarlo

en pdf).

Otros:

- Lactancia materna en las guarderías o escuelas de educación infantil. Temas de Lactancia. En: *ALBA. Lactancia materna*
- Extracción y almacenamiento de la leche materna. En: *La Liga de la Leche, España*
- Alimentación del lactante y del niño pequeño. 71.ª ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD. 2018
- MOMENTOS EN LA ESCUELA INFANTIL ALIMENTACIÓN SALUDABLE. Junta de Andalucía.
- LACTANCIA MATERNA Y POLÍTICAS ORIENTADAS A LA FAMILIA. UNICEF

Fecha de publicación: 14-11-2016

Última fecha de actualización: 06-03-2023

Autor/es:

- Mª Ángeles Bernabé Moyano. Pediatra. Centro de Salud de Camas. GT de Lactancia Materna de la Asociación de Pediatras de Atención Primaria de Andalucía. Sevilla
- Ana Martínez Rubio. Pediatra. Fallecida el 19 de agosto 2017. Camas (Sevilla)