

ALIMENTAR A TU BEBE CUANDO VIAJAS

Es difícil viajar con un bebé. Mantener a tu bebé alimentado y sano es un desafío. Esta guía te ayudará.

Te ayudará durante el viaje si amamantas a tu bebé. Los bebés se les puede dar el pecho en cualquier lugar y no se necesita ninguna preparación. Facilita viajar con ellos ya que puedes moverte muy rápidamente a la hora de tomar un transporte o para ir a cualquier lugar. No hay necesidad de hacer cola para dar de comer a tu niño si le das el pecho.

Si tu bebé toma leche artificial, habrá veces en que tendrás que parar para encontrar leche y para la limpieza. Encontrar leche puede ser difícil y lavar los biberones o tazas toma tiempo. La leche artificial dificulta mucho más el desplazamiento y te hará ir más despacio.

La leche artificial puede favorecer enfermedades como la diarrea en niños infectados. Los bebés que se alimentan con biberón son mucho más propensos a enfermarse. El cuidar de un bebé enfermo, encontrar y cambiarle muchos más pañales y conseguir atención médica puede ser difícil y deberás detenerte cuando no quieres.

COMO AMAMANTAR MIENTRAS VIAJAS

Los bebés de 6 meses o menos deben ser alimentados únicamente con leche materna.

No dar:

- agua
- jugos
- té o café
- leche animal o de otro tipo
- alimentos sólidos

La leche materna es la única fuente de agua y comida saludable para un bebé de menos de 6 meses. Contiene muchos ingredientes que pueden protegerlo de infecciones.

Dar a tu bebé otras cosas que no sean leche materna puede hacer que enferme. Inclusive una pequeña ración de alimento sólido o artificial puede ser motivo para que tu bebé se indisponga. También puede provocar que tu cuerpo sufra una disminución en la producción de leche. Si dejas que tu bebé vaya succionando para que se sienta reconfortado puede hacer aumentar tu producción de leche.



El estrés y el agotamiento no hacen que la leche disminuya o se eche a perder, pero puede hacer que suba más lentamente. Pensar en tu bebé y en la esperanza de un buen futuro te ayudará a producir leche.

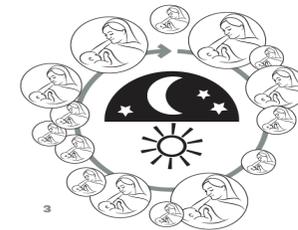
Alimentar a tu bebé con más frecuencia también ayuda. Darle el pecho en público está permitido en toda Europa así que no has de preocuparte por alimentarlo donde quiera que estés. Si deseas privacidad hay muchos lugares donde los inmigrantes viajan en el que las madre pueden amamantar a sus niños con mayor intimidad.

Los chales para amamantar pueden dar también algo de privacidad. La tela puede ser atada como un cabestrillo para que puedas dar el pecho más fácilmente mientras caminas. Las madres también pueden dar el pecho incluso si están embarazadas o enfermas. Si estás enferma, tu leche protegerá a tu

bebé de enfermar.

Si tu bebé se encuentra mal sigue dándole el pecho y no le des otra cosa. Tu leche le ayudará a mejorar. Si habías parado de dar el pecho recientemente, puedes comenzar de nuevo.

- Ofrecer el pecho día y noche
- La succión frecuente hace que la leche suba
- Ofrece el pecho antes que otros alimentos



AMAMANTAR BEBÉS DE MAS DE 6 MESES

Si tu bebé tiene más de 6 meses, continúa dándole el pecho. Tu leche dará agua y alimentación limpios, le protegerá de la enfermedad y te ayudará a viajar con mayor facilidad. Dar el pecho reconfortará a tu bebé y te ayudará a estar más tranquila. Se recomienda que los niños continúen tomando leche materna hasta que tengan al menos 2 años. Los bebés mayores de 6 meses puede comer también comida sólida pero si no la hubiera disponible, puedes dar el pecho más a menudo y el volumen de leche aumentará de modo que tu bebé no tendrá hambre.

SI LA LACTANCIA MATERNA NO ES POSIBLE ALIMENTAR SOLO CON LECHE ARTIFICIAL

La leche artificial puede ser peligrosa para un bebé y es difícil de conseguir mientras se viaja. Solo dale leche artificial si no tienes otra elección. La leche

artificial no es pura. Los bebés que se alimentan con esta leche tienen más disposición a coger enfermedades graves, tales como diarrea e infecciones de pecho.

Si estás amamantándolo y también le das leche artificial puedes volver a dar solo el pecho. Alimenta a tu bebé con frecuencia y dale menos leche artificial gradualmente. Una toma de leche artificial puede ser remplazada por leche materna cada día. Le tomará algunos días el que deje de depender de la leche artificial y aumente la toma de leche materna.

Si hay otras mujeres viajando contigo y que den el pecho y tú no, o aún empleas leche artificial, pueden querer ayudarte a amamantar al bebé y así no necesitarás emplear la leche artificial.

Leche Artificial cuando viajas

Si el bebé tiene menos de 6 meses y no se le puede dar el pecho entonces deben tomar leche artificial.

Leche en polvo

La leche en polvo debe mezclarse con agua hervida y limpia. Si no puedes conseguir el agua hervida entonces emplea agua embotellada.

- No añadir agua extra para diluir
- No añadir polvo extra para espesar

La leche en polvo mezclada con demasiada agua o demasiado polvo puede enfermar al bebé.

Tire la leche artificial no empleada; no la guarde para usar más tarde. Las bacterias crecen rápidamente en el preparado una vez se ha mezclado pudiendo enfermar al bebé.

Fórmulas líquidas preparadas para bebé

Las fórmulas líquidas preparadas para bebé no necesitan ser diluidas y son más fáciles de emplear. **Una vez el recipiente de la fórmula líquida preparada está abierto se debe beber inmediatamente y se debe lanzar cualquier resto de leche sobrante ya que** cuando queda abierta la bacteria crece con rapidez y tu bebé puede enfermar.

LOS PREPARADOS SON MÁS SEGUROS QUE LA LECHE EN POLVO

Después de los 6 meses, tu bebé puede tomar leche animal en vez de la fórmula preparada. Esta leche puede ser más fácil de obtener y más segura de emplear que la fórmula en polvo para niños.

Se recomienda:

- Leche animal entera pasteurizada (cabra, vaca, oveja) incluyendo la leche UHT.
- Leche fermentada o yoghurt

A evitar:

- Jugos, té
- Leche evaporada o condensada

Alimentar al bebé con biberón

Lavar los biberones es muy difícil cuando viajas. Si das leche artificial no emplees biberones si puedes evitarlo, usa una taza porque son más fáciles de limpiar y los biberones sucios pueden causar enfermedades a los bebés. Si debes emplear un biberón intenta limpiarlo después de cada toma con agua caliente y jabonosa. Si no puedes limpiarlo justo después de la toma del bebé, asegúrate de secarlo bien con una toalla de papel limpia.

NO USES BIBERONES SI PUEDES EVITARLO Alimentar al bebé con taza

Alimentar al bebé con taza y cuchara es más limpio que el biberón.

- Usa una taza pequeña. Intenta limpiarla después de cada toma con agua caliente y jabonosa. Si no puedes limpiarla justo después de que haya tomado el bebé, asegúrate de secarla muy bien con una toalla de papel limpia.
- El bebé debería estar en posición recta o casi recta en tus faldas
- Sostén la taza de leche en la boca del bebé. Inclina la taza de modo que la leche llegue a sus labios inferiores. Deja que los bordes toquen el labio superior y deja al niño lamer la leche como un gatito.
- No viertas la leche en la boca del bebé. Deja que él mismo la tome en su boca desde la taza.



ALIMENTOS SÓLIDOS PARA BEBÉS MAYORES

Una vez que los bebés tienen 6 meses deben ser alimentados con alimentos sólidos, pero la comida apropiada puede ser difícil de encontrar. Comienza con alimentos blandos, que sean fáciles de pasar para el bebé. Continúa amamantando tan a menudo y cuanto más tiempo como sea posible.