

- [Nutrition](#)
- [About Nutrition](#) +
- [Data & Statistics](#) +
- Infant and Toddler Nutrition** -
- Breastfeeding** -
 - [Recommendations and Benefits](#)
 - [What to Expect While Breastfeeding](#)
 - [How Much and How Often to Breastfeed](#)
 - [Pumping Breast Milk](#)
 - [Travel Recommendations for Nursing Families](#)
 - [Weaning](#)
 - [Recomendaciones de viaje para familias lactantes](#)**
- [Infant Formula Feeding](#) +
- [Feeding From a Bottle](#)
- [Foods & Drinks for 6 to 24 Month Olds](#) +
- [Mealtime](#) +
- [Vitamins & Minerals](#) +
- [Helpful Resources](#) +
- [FAQs](#)
- [Healthy Food Environments](#) +
- [About Micronutrients](#) +
- [Micronutrient Malnutrition](#) +
- [Strategies & Guidelines](#) +
- [Resources & Publications](#) +

Get Email Updates

To receive email updates about this topic, enter your email address.

[What's this?](#)

Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity

[About Us](#)

- [Nutrition](#)
- [Physical Activity](#)
- [Overweight & Obesity](#)
- [Healthy Weight](#)
- [Breastfeeding](#)
- [Micronutrient Malnutrition](#)
- [State and Local Programs](#)

Related Links

- [CDC Food Safety](#)
- [Adolescent and School Health](#)
- [BAM! Body and Mind](#)

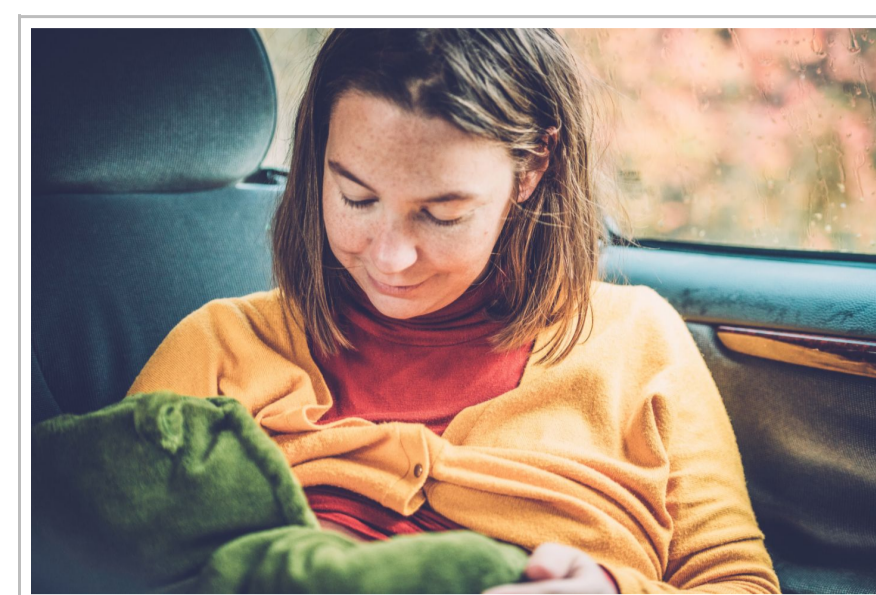
Recomendaciones de viaje para familias lactantes

Continúe amamantando a su bebé o extrayéndose leche cuando viaje.

[English \(US\)](#)

Cómo viajar con un bebé lactante

La idea de viajar con su bebé lactante puede ser abrumadora, pero la lactancia ofrece varios beneficios a los padres y los niños que viajan juntos. La lactancia materna puede ser un consuelo para los bebés cuya rutina normal se interrumpe debido al viaje. Además de proporcionar la nutrición ideal para su bebé, la leche materna mantiene a los bebés hidratados. Los bebés menores de 6 meses que se alimentan con leche materna no necesitan beber agua ni ningún otro líquido, ni siquiera en climas calurosos.



Al planificar con anticipación, puede continuar amamantando o extrayéndose leche materna para su bebé de forma satisfactoria.

- Amamante a su bebé durante el despegue y el aterrizaje cuando viaje en avión. Esto ayudará a proteger a su hijo del dolor de oído a causa de los cambios de presión en la cabina.
- Alimente a su bebé a demanda. La mejor manera de mantener su suministro de leche materna es amamantar a su bebé siempre que tenga hambre.

[Inicio de la página](#)

Cómo viajar sin un bebé lactante

Si viaja sin su hijo y planea continuar amamantando, deberá tomar ciertas medidas para mantener su suministro de leche materna. Quizás también sea útil consultar a un asesor en lactancia o a un pediatra para planificar en función de su situación específica.

Antes de la salida

- Extráigase la leche materna con anticipación para que su hijo pueda continuar tomando su leche mientras usted está de viaje.
- Los bebés que nunca han bebido leche materna de un biberón o una taza deben practicar con otro cuidador.

Durante el viaje

- Tiene muchas opciones sobre qué hacer con su leche materna mientras viaja. Puede extraerse leche y almacenarla, enviarla a su casa o desecharla.
- Si no es posible almacenar o enviar leche materna, desecharla puede permitirle mantener su suministro de leche para que pueda continuar amamantando cuando se reúna con su bebé.



Extracción de leche materna

Mantener un suministro completo de leche materna puede ser una preocupación para muchos padres que viajan. Estos son algunos consejos para conservar su suministro de leche mientras viaja:

- Tome descansos regulares para extraerse leche materna, con la frecuencia que normalmente alimentaría a su bebé, si es posible.
- Para mantener un suministro abundante de leche materna durante un largo período, es posible que tenga más éxito con un extractor de leche materna eléctrico.
 - Si planea usar un extractor de leche materna eléctrico, considere si necesitará un adaptador eléctrico y un transformador.
 - Planifique una opción de reserva (como extracción manual o un extracto de leche manual portátil) para extraerse leche materna si es necesario.
- Antes de extraerse leche materna, asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón. Si no cuenta con agua y jabón, puede usar un desinfectante a base de alcohol con, al menos, 60 % de alcohol.
- Es importante [mantener limpias las piezas del extractor de leche materna](#) durante el viaje. Planifique con anticipación la mejor manera de mantener limpias las piezas del extractor dada su configuración de viaje específica.
- Conozca sus derechos. [La Ley de Aeropuertos Amigables para las Madres](#) (enlace solo en inglés) exige que todos los aeropuertos medianos y grandes de los Estados Unidos tengan, en cada terminal, espacios de lactancia limpios, privados y que no sean baños, para que las madres puedan extraerse leche materna.
- Si necesita extraerse leche materna mientras viaja en automóvil, avión u otro medio de transporte, un extractor de leche materna manual o a batería quizás sea la mejor opción. Algunos extractores de leche materna eléctricos también pueden alimentarse con adaptadores para automóviles.

Almacenamiento de la leche materna

- Consulte con anticipación en su hotel o alojamiento a fin de solicitar un refrigerador compacto para su habitación si es necesario.
- Almacene la leche materna extraída en bolsas para almacenamiento de leche materna o en recipientes limpios para alimentos con tapas herméticas de vidrio o plástico sin BPA.
- Almacene la leche materna en la parte posterior del refrigerador o congelador, donde es más probable que la temperatura se mantenga constante.
- Para obtener más opciones de almacenamiento e información sobre cómo descongelar correctamente la leche, consulte [Cómo almacenar y preparar adecuadamente la leche materna](#) (enlace solo en inglés).



Transporte de la leche materna

- Si prevé extraerse leche materna durante el viaje, planifique cuidadosamente cómo transportará la leche. El tipo de transporte (por ejemplo, avión, automóvil, tren, autobús) que tome puede influir en las políticas que debe conocer y seguir.
 - Puede llevar leche materna recién extraída en una bolsa refrigerante con compresas de hielo durante un máximo de 24 horas. Después de llegar a su destino, use la leche de inmediato, guárdela en el refrigerador o congélela.
- Si lleva leche materna congelada en una nevera portátil con compresas de gel congelado o hielo, revise la leche cuando llegue a su destino. Al llegar, si la leche tiene cristales de hielo, puede volver a congelarla.
 - Tenga en cuenta que la leche materna previamente congelada debe mantenerse fría y usarse dentro de un plazo de **24 horas desde el momento en que se descongela por completo**. Esto dependerá del tiempo que pase viajando y de la temperatura de la nevera portátil. Si es posible, revise la leche materna después de algunas horas en la nevera portátil para ver si se descongeló.

Consideraciones para viajes aéreos

- La Ley de Aeropuertos Amigables para las Madres (FAM) comenzará a exigir que todos los aeropuertos grandes y medianos ofrezcan, en cada terminal, un espacio limpio, privado y que no sea el baño, para la extracción de leche materna a partir de octubre de 2020 ([obtenga más información](#) (enlace solo en inglés). Consulte el sitio web del aeropuerto para encontrar estos espacios.
- En los Estados Unidos, la leche materna extraída y los artículos relacionados para la alimentación de bebés y niños están exentos (exonerados) de las reglamentaciones de la Administración de [Seguridad en el Transporte que](#) (enlace solo en inglés) limitan las cantidades de líquidos y geles.
- Los pasajeros pueden llevar con ellos toda la leche materna extraída, compresas de hielo, compresas de gel (congeladas o no congeladas), extractores de leche materna y kits de sacaleches, y otros artículos necesarios para transportar la leche materna extraída a través de los puntos de control de seguridad del aeropuerto y a bordo de los vuelos.
- No tiene que viajar con un bebé para poder transportar leche materna y suministros.
- Al comienzo del proceso de revisión, informe al funcionario de la TSA que lleva leche materna extraída o accesorios relacionados, y sepárelos de otros líquidos, geles y aerosoles que están limitados a 100 ml (3,4 oz) cada uno, de acuerdo con la [regla de líquidos de la TSA](#) (enlace solo en inglés).
- La leche materna extraída y los accesorios relacionados generalmente se examinan mediante rayos X. La leche que se ha examinado mediante rayos X es segura para alimentar a su hijo.
- Informe al funcionario de la TSA si no desea que su leche materna pase por los rayos X o que se abra. Se tomarán medidas adicionales para examinar el líquido. Usted o el tutor de viaje se someterán a procedimientos de revisión adicionales que pueden incluir una revisión mediante cacheo y la revisión de otro equipaje de mano.
- Cuando viaje con leche materna extraída y suministros relacionados, dese tiempo adicional en el aeropuerto para pasar por los puntos de control de seguridad.
- Tener una copia impresa de las [reglamentaciones de la TSA para la leche extraída](#) (enlace solo en inglés) puede ayudar en el proceso de revisión.
- Para obtener más información sobre la lactancia y los viajes internacionales, visite el [Libro Amarillo de los CDC \(Capítulo 7\)](#) (enlace solo en inglés).

Cómo volver a su rutina de lactancia materna después de viajar

- Incluso si su suministro de leche materna comienza a disminuir mientras no está amamantando, puede continuar amamantando cuando regrese y, en la mayoría de los casos, el suministro de leche volverá a la normalidad después de varios días.
- En ocasiones, durante las separaciones prolongadas, a los bebés que se han adaptado al uso de un biberón o un vaso puede resultarles difícil volver a tomar el pecho. El apoyo de un especialista en lactancia puede ser útil si usted tiene problemas para dar el pecho después de reunirse con su bebé.

[Inicio de la página](#)

Esta página fue revisada el: el 16 de noviembre del 2020
 Fuente del contenido: [Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion](#)