



## Espesamiento de leche materna con Gelmix (Guía Imprimible)

*Esta es una guía rápida con instrucciones para mezclar, y consejos para preparación avanzada de leche materna con Gelmix. Para contraindicaciones, información nutricional e información adicional, use los empaques de Gelmix como referencia.*

### Instrucciones para mezclar:

Siempre lávese muy bien las manos con agua y jabón y desinfecte el biberón y / o la jarra mezcladora antes de la preparación. Para obtener mejores resultados, debe añadir el polvo Gelmix a la leche materna tibia (100°F/36°C) o a la leche recién extraída a temperatura corporal, según las recomendaciones a continuación. Mezcle bien hasta que el polvo esté completamente disuelto. Deje espesar por 5 minutos, y agite la mezcla antes de alimentar. Siempre pruebe la temperatura antes de alimentar a su bebé.

### Mi bebé necesita:

- Ligeramente espesa** (también conocido como néctar fino)  
Use 2.4g\* (2 cucharadas o 1 sobre individual) por cada 5-6 onzas (148-177 mL)
- Poco espesa** (también conocido como néctar)  
Use 2.4g\* (2 cucharadas o 1 sobre individual) por cada 3-4 onzas (89-118 mL)

*\*Los frascos de Gelmix incluyen una cuchara de 1.2g (1/2 porción) para mezclar en incrementos más pequeños*

### Notas:

- Si su profesional médico le recomendó un espesante para reducir el reflujo, comience con la dosis más baja y aumente el espesor solo si es necesario. A la mayoría de los bebés les va bien con 1.2g por cada 3 onzas (89 mL). Pero es posible que deba aumentar a 1.2g por cada 2 onzas (59 mL).
- Si su profesional médico recomienda espesar debido a la disfagia, siga sus instrucciones cuidadosamente. La fórmula lista para tomar tiende a ser más delgada que la fórmula en polvo, así que comience con la dosis más alta, 2.4g por cada 5 oz (Ligeramente espesa) o 2.4g por cada 3 oz (poco espesa). Las instrucciones están hechas para su uso con la prueba de flujo IDDSI, una iniciativa internacional de estandarización de la dieta para la disfagia. Obtenga más información en IDDSI.org, para información en español visite: <https://iddsi.org/translations/>
- Gases transitorios y deposiciones sueltas son comunes cuando se inicia Gelmix por primera vez. Por lo general, disminuyen dentro de las dos primeras semanas de uso o reduciendo la cantidad utilizada.

### Preparación Avanzada con Leche Materna

**Sobrecalentar la leche materna puede dañar sus nutrientes. Tenga cuidado de no sobrecalentar o recalentar la leche materna más de una vez.** Para obtener los mejores resultados, mezcle con leche materna recién extraída a temperatura corporal. En un recipiente limpio y sellado, la mezcla puede permanecer a temperatura ambiente por hasta 4 horas, o en el refrigerador por hasta 24 horas. Gelmix es estable a la congelación y descongelación con la leche materna, por lo que puede almacenar la mezcla pre-espesa en el congelador hasta por 4 meses.

Para calentar, coloque el biberón (con la tapa sellada) en un recipiente con agua tibia, de vez en cuando agite o gire la botella para asegurarse de que se caliente de manera uniforme. Verifique la temperatura del alimento, goteando un poco en el interior de su muñeca, éste debe sentirse tibio, más no caliente. No re-caliente la mezcla por más de 15 minutos. Si se sirve frío, la mezcla será más espesa.