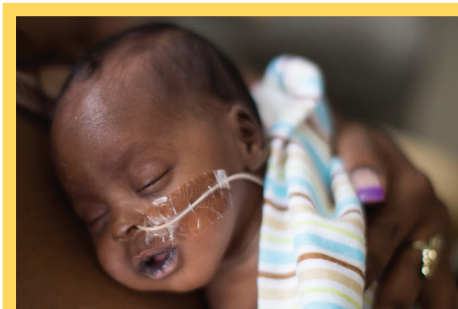


La Leche Materna es lo Mejor Para Bebés Prematuros

Los bebés nacidos de forma prematura generalmente necesitan permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales. El mejor alimento que puede darle a su bebé es su leche. Al principio, es posible que su bebé no esté lo suficientemente fuerte para ser amamantado, pero usted puede usar un sacaleches para recolectar toda la leche que su bebé necesita. Los bebés pueden recibir la leche materna de un hisopo de algodón, a través de una sonda de alimentación que pasa por la nariz o la boca y llega hasta el estómago, o de un biberón.

La leche materna es el mejor tipo de alimento para los bebés prematuros porque:

- Es más fácil de tomar que la leche de fórmula.
- Puede ayudar al cerebro a crecer y desarrollarse.
- Puede prevenir infecciones graves.
- ¡La leche materna es un alimento y un medicamento para su bebé prematuro!



¿Cómo puedo producir leche si mi bebé no está lo suficientemente fuerte para succionar mis pechos?

- Mientras su bebé esté en el hospital, usted deberá usar un sacaleches para extraerse leche de sus pechos.
- Use el sacaleches 8 o más veces cada 24 horas. Asegúrese de extraerse leche por la noche. Cuantas más veces se extraiga leche por día, más leche producirá para su bebé.
- Cuando visite a su bebé en el hospital, practique el cuidado “canguro” o contacto piel con piel. Esto es cuando tiene a su bebé desnudo, solo con el pañal, sobre su pecho desnudo. Esto la ayuda a producir más leche y es reconfortante para usted y su bebé.



¿Es suficiente mi leche para ayudar a mi bebé a crecer?

- Cuando los bebés nacen de forma prematura, pueden necesitar nutrientes adicionales agregados a la leche materna. Los médicos y nutricionistas en el hospital ayudarán a decidir si su bebé necesita más nutrientes y en qué momento los necesita.

¿Cómo puedo obtener ayuda para producir leche para mi bebé?

- Producir leche para un bebé prematuro es una tarea difícil, ¡pero muy gratificante!
- Consulte al personal de enfermería o a las asesoras en lactancia si tiene dificultad para extraerse leche 8 o más veces al día.
- Pídale a amigos y familiares que la ayuden preparando comidas o bocadillos, haciendo las tareas del hogar, ayudándola con los niños o simplemente dándole aliento.

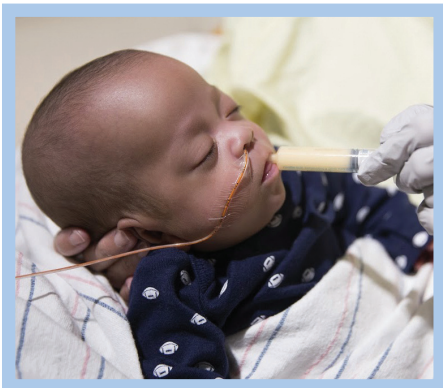


Cómo Producir Leche Materna Cuando su Bebé es Prematuro

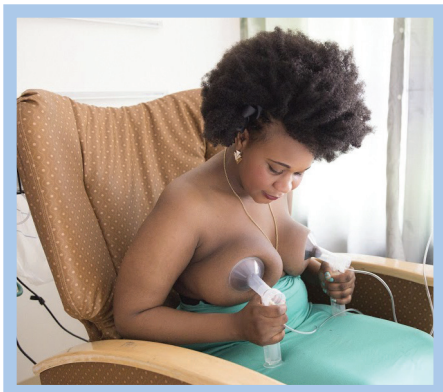
Los bebés nacidos de forma prematura generalmente necesitan permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales. Su leche es un medicamento y un alimento para su bebé. Es importante comenzar a producir leche lo antes posible después del nacimiento. Cuanto antes comience, más leche producirá para su bebé.



Jeringa llena con calostro



Bebé recibe calostro a través de una jeringa



Leche extraída con sacaleches



Extracción manual

Las primeras gotas de leche materna se llaman “calostro”.

- El calostro se manifiesta como pequeñas gotas de leche que pueden tener un color amarillento. Tiene nutrientes especiales que pueden ayudar a prevenir infecciones.
- Muchas personas llaman al calostro “oro líquido” porque es muy especial.
- Puede usar un sacaleches y sus manos para obtener calostro. Trate de recolectar su calostro lo antes posible después del nacimiento para que esté listo para su bebé tan pronto como este lo necesite. Cuanto antes comience a intentar, más leche producirá.
- El personal de enfermería puede darle el calostro a su bebé, aunque su bebé aún no sea lo suficientemente fuerte para alimentarse de un biberón.

Producir más leche con el tiempo

- Después de algunos días, su leche cambiará. Tendrá un color más blanco y usted producirá mucha más cantidad.
- Esta leche generalmente aparece alrededor de 3 a 5 días después del nacimiento, o a veces más tarde si tuvo un bebé prematuro, le realizaron una cesárea o recibió determinados medicamentos antes o durante el parto.
- Esta es la leche que su bebé necesita para crecer.

¿Con qué frecuencia debo usar el sacaleches?

- Extráigase leche al menos 8 veces en 24 horas.
- Asegúrese de extraerse leche por la noche. Puede ser útil programar una alarma para despertarse y extraerse leche.
- Los primeros días es normal producir solo unas gotas de calostro. Aunque no vea mucha leche al principio, extraerse leche muchas veces al comienzo la ayudará a producir más leche en el futuro.

Extracción manual

- También puede sacar leche de su pecho utilizando su mano para verter la leche directamente en una taza pequeña.
- La extracción manual se puede realizar inmediatamente después de dar a luz o, incluso, antes.
- Se puede realizar al mismo tiempo o inmediatamente después de la extracción con sacaleches para producir más leche.

¿Cómo puedo recibir ayuda para extraerme leche con sacaleches o de forma manual?

- Las asesoras en lactancia (expertas especialmente capacitadas para ayudarla a amamantar) o el personal de enfermería pueden ayudarla a usar el sacaleches y enseñarle cómo extraerse leche de forma manual.
- También puede recibir ayuda y apoyo de familiares y amigos.

Contacto Piel Con Piel Para su Bebé Prematuro

Los bebés nacidos de forma prematura generalmente necesitan permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales. Usted puede permanecer cerca de su bebé practicando el cuidado “canguro” o contacto piel con piel. ¡Tener a su bebé piel con piel es saludable para su bebé y también para usted!

¿Qué es el cuidado “canguro” o contacto piel con piel?

- Es cuando usted tiene a su bebé sobre su pecho desnudo. Su bebé estará desnudo, solo con un pañal.
- El contacto directo con su piel, sin ropa ni sábanas entre medio es lo que mantiene caliente y saludable a su bebé.
- Debe hacer contacto piel con piel tanto como sea posible mientras su bebé esté en el hospital y seguir haciéndolo en su casa después de que su bebé salga del hospital.

El contacto piel con piel puede ayudar a los bebés prematuros:

- A mantenerse calientes
- A respirar y dormir mejor
- A sentirse más conectados con sus madres
- A prepararse para ser amamantados

El contacto piel con piel puede ayudar a las madres:

- A producir más leche
- A sentirse más conectadas con sus bebés
- A conocer las necesidades de sus bebés

¿Quién puede hacer contacto piel con piel?

- Tener a su bebé prematuro en una posición piel con piel es seguro. Hasta los bebés más pequeños pueden hacerlo.
- Las madres, los padres u otros cuidadores pueden hacer el contacto piel con piel.
- Los mellizos pueden hacer contacto piel con piel juntos.
- Pregúntele a su médico o enfermero si usted puede hacer contacto piel con piel con su(s) bebé(s).

¿Cómo hago el contacto piel con piel?

- El enfermero de su bebé la ayudará a mover y colocar a su bebé sobre su pecho.
- Puede ser útil usar una camisa con escote bajo o con botones para que sea más fácil colocar al bebé sobre su pecho.
- Planee permanecer al menos 60 minutos haciendo contacto piel con piel con su bebé.
- Puede usar un sacaleches una vez que termine de hacer contacto piel con piel. Muchas madres descubren que después de hacer contacto piel con piel producen más leche.



Cómo Amamantar a su Bebé en el Hospital y en su Casa

Los bebés nacidos de forma prematura necesitan permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales. Mientras están allí, comenzarán a aprender a mamar y continuarán aprendiendo incluso después que se vayan a su casa.

¿Cuándo puedo comenzar a amamantar a mi bebé en el hospital?

- Puede comenzar a amamantarlo cuando tiene a su bebé en contacto piel con piel. Su bebé se sentirá reconfortado y esto la ayudará a usted a producir más leche. Al comienzo, su bebé solo tendrá fuerzas para tomar muy poca leche. Puede tomar el resto de su leche con un biberón o una sonda de alimentación.
- Aproximadamente en las semanas 34 a 36, la mayoría de los bebés están lo suficientemente fuertes para ser amamantados por más tiempo. Los bebés que necesitan ayuda adicional para respirar cuando están en el hospital pueden demorar más tiempo en comenzar a ser amamantados.
- Los médicos y enfermeros que atienden a su bebé pueden decirle cuándo su bebé está listo para comenzar a ser amamantado.



¿Cómo puedo amamantar a mi bebé en el hospital?

- Aprender a amamantar a su bebé es una tarea difícil. Al comienzo, es posible que su bebé mame únicamente 1 o 2 veces por día. ¡Siga practicando! A medida que pasa el tiempo, podrá a amamantar por más tiempo a su bebé.
- Cuando su bebé está aprendiendo a mamar, es posible que necesite descansar durante las tomas.
- El uso de una pezonera puede hacer más fácil que su bebé obtenga leche cuando está aprendiendo a mamar. Las pezoneras pueden usarse en el hospital y durante las primeras semanas después de que su bebé se vaya a su casa.
- Recuerde seguir usando un sacaleches y hacer contacto piel con piel cuando su bebé está aprendiendo a mamar para seguir produciendo suficiente cantidad de leche.

Nutrientes adicionales:

- Cuando su bebé prematuro esté en el hospital, e incluso después de que usted vuelva a su casa, puede necesitar nutrientes adicionales agregados a los biberones de leche materna para ayudarlo a crecer.
- A medida que su bebé adquiere más fuerza y aumenta de tamaño, necesitará menos nutrientes adicionales.
- Puede preguntarle al médico de su bebé cuánto tiempo son necesarios los nutrientes adicionales en la leche materna.



Amamantar a su bebé en su casa:

- Cuando su bebé llegue a su casa, aliméntelo de la misma manera que lo alimentaban en el hospital. Hable con el médico de su bebé sobre cuándo cambiar la rutina de alimentación.
- Si lo desea, a medida que su bebé crece puede comenzar a amamantarlo más y extraerse menos leche para darle menos biberones.
- Hable con una asesora en lactancia (experta especialmente capacitada para ayudarla a amamantar) sobre cualquier pregunta que tenga acerca de la lactancia.

Información para familias que dan pecho

Extracción Manual de Leche Materna



La extracción manual es una técnica útil cuando necesite vaciar los pechos y no esté con su bebé o no pueda amamantar a su bebé temporalmente. Durante los primeros días después de dar a luz, la extracción manual puede ser más útil para extraer el calostro que el tira leche. Si su bebé necesita un suplemento en los primeros días o semanas, use la extracción manual para darle la leche que necesita.

Rutina de extracción manual:

1. Aplique calor y masajee suavemente los senos
2. Ponga los dedos detrás de la aureola
3. Haga presión hacia el pecho
4. Apriete los dedos para extraer la leche
5. Relaje y repita hasta que establezca su propio ritmo
6. Extraiga leche por 5-7 minutos
7. Cambie los dedos de posición
8. Masajee suavemente los senos
9. Haga presión hacia el pecho
10. Apriete los dedos para extraer la leche
11. Extraiga leche por 3-5 minutos
12. Masajee suavemente los senos
13. Cambie los dedos de posición
14. Extraiga leche por 1-2 minutos
15. El ciclo completo toma 20-30 minutos



**¡Vea este video mientras extrae la leche
para que aprenda cómo se hace!**

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Este material es distribuido por Lactation Education Resources. Puede ser copiado y distribuido libremente. Por favor, tenga en cuenta que la información suministrada es solo para uso educativo e informativo. La intención o el objetivo no es que sustituya los consejos médicos de un profesional. Siempre pídale consejos a su doctor si tiene preguntas acerca de su condición médica o la de su hijo. Nunca descarte los consejos médicos de un profesional o retrase obtener cuidados médicos debido a la información que recibió en este papel.