



Leche materna para bebés prematuros

Los bebés que nacen tres o más semanas antes de la fecha estimada de parto necesitan la leche materna para crecer y desarrollarse, para tener protección contra las enfermedades y para que les ayude con la digestión. Solamente la leche materna puede hacerlo todo. A continuación hay unos consejos para darle a su bebé prematuro el mejor comienzo posible.

“Yo sé que mi leche materna es la razón por la cual hoy mis gemelas prematuras están vivas y saludables. Lo sé”.

Susan Millea
Madre de Hillary y Hope

El mejor alimento para su bebé prematuro

La leche materna es el mejor alimento para todo bebé, pero es especialmente importante para ayudar a los bebés prematuros a crecer y estar sanos. Aquí hay algunas maneras en que la leche materna beneficia a los bebés prematuros:

Los bebés prematuros corren mayor riesgo de problemas médicos que los bebés nacidos a término. La leche materna es el único alimento que contiene anticuerpos y otras sustancias que protegen a los bebés de enfermedades.

Los bebés prematuros necesitan más nutrientes que los bebés que nacen a término. La leche materna es rica en calorías, proteína, vitaminas y minerales. Ayuda a los bebés prematuros a recuperar los nutrientes que perdieron al no pasar más tiempo en el vientre materno. (NOTA: si tiene un bebé prematuro, el cuerpo de usted producirá leche más nutritiva por aproximadamente dos semanas después del parto. Después de este plazo, es posible que el doctor quiera agregar algo para enriquecer la leche materna que su bebé toma para que éste siga recibiendo la nutrición extra).



sacaleches eléctrico
doble

El sistema digestivo de los bebés prematuros quizás no esté completamente desarrollado. La leche materna ayuda al sistema digestivo de los bebés a desarrollarse más rápidamente que otro tipo de leche. También, los bebés alimentados con pecho tienen menos dolores de estómago porque la leche materna es más fácil de digerir que cualquier otro alimento.

Cómo alimentar a su bebé prematuro

Algunos bebés prematuros se pueden alimentar con pecho inmediatamente después de nacer. Otros se tienen que alimentar por medio de una sonda hasta que estén más fuertes. Si su bebé no puede alimentarse con pecho al principio, usted puede sacarse la leche con un sacaleches eléctrico doble, estilo hospital.

Ya sea que alimente con pecho o se saque la leche, es importante empezar tan pronto posible y de hacerlo con frecuencia.



Entre más alimenta con pecho o se saca la leche, más leche producirá su cuerpo. Sacarse la leche temprano y frecuentemente ayuda al cuerpo a producir más leche para el bebé.

Cómo prepararse para sacarse la leche

Póngase algo tibio. Ponga una toalla tibia y húmeda encima de los senos o inclínese hacia adelante y meta los senos en un lavabo con agua tibia por varios segundos.

Masajéese los senos antes de sacarse la leche. Use la parte plana de los dedos, moviéndolos en movimientos circulares desde la base del seno hacia el pezón. Gire la mano para tocar toda parte del seno. El calor y el masaje ayudarán a que la leche fluya y se salga mejor del seno.

Continúa al dorso

- Si se masajea los senos mientras se saca la leche, saldrá más.
- Si se saca más leche de lo que el bebé necesita, guárdela y úsela después. Esa leche se puede usar para mantener su crecimiento constante.

Consejos para sacarse la leche

- Empiece a sacársela dentro de las seis horas del nacimiento de su hijo, si es posible. Pídale ayuda a la enfermera para empezar.
- Planee sacársela entre ocho y diez veces durante el día, o sea, cada dos a tres horas por las primeras dos semanas.
- Después de dos semanas, no tendrá que despertarse durante la noche para sacársela. Si no puede dormir o si se despierta y los senos se sienten llenos, está bien sacársela.

Horario de bombeo para la mamá de un bebé prematuro que no puede prenderse al seno			
	¿Con qué frecuencia?	¿Por cuánto tiempo?	Cantidad que se espera de cada sesión
Calostro	Cada 2 a 3 horas (8 a 10 veces al día)	10 a 15 minutos	De unas gotas a 1/2 onza
Leche madura	Cada 2 a 3 horas (8 a 10 veces al día)	Hasta que el flujo se haya detenido por 1 a 2 minutos	1/2 onza a 2 onzas

- Saque la leche de ambos senos al mismo tiempo por 10 a 15 minutos cada vez. Es posible que solamente salgan unas cuantas gotas cada vez en los primeros días. Eso está bien. Cualquier cantidad de leche materna le ayudará al bebé.
- Cuando le empiece a salir la leche madura, bombee los senos hasta que el flujo se detenga por uno a dos minutos. Esto asegurará que toda la leche de alto contenido de grasa se haya sacado y que los senos se hayan vaciado. Si no vacía completamente los senos, su cuerpo producirá menos leche.
- Fije una meta de sacar un total de 25 onzas por día para el día catorce de vida de su hijo. Esto asegurará mucha leche para su bebé.

- Siga las pautas para el manejo y almacenamiento de la leche materna que le dio el hospital o la unidad de cuidados intensivos neonatales.

Cuidado canguro

Si su hijo prematuro está aumentando de peso y si su condición está estable, pregúntele al doctor si usted puede darle "cuidado canguro". El cuidado canguro es cuando el bebé, vestido solamente de pañal y gorra, se coloca encima de la mamá o el papá, pecho a pecho, piel a piel, con una cobija cubriendo a los dos. Se ha demostrado que este método ayuda a calmar al bebé y ayuda al cuerpo de la mamá a producir más leche. La enfermera revisará para ver cómo responde su hijo al cuidado canguro.



Recursos útiles

Es muy probable que usted necesite apoyo extra con la alimentación con pecho cuando su hijo esté lo suficientemente fuerte como para prenderse al seno. No espere para pedir ayuda. Llame a la oficina local de WIC, al consejero de alimentación con pecho del hospital, o 1-800-SAFENET (723-3638).



Para más información o para solicitar ésto en un formato diferente, por favor llame al 971-673-0040.

www.oregon.gov/dhs/ph/wic

WIC es un programa y empleador que ofrece igual oportunidad a todos.