

La lactancia para su bebé prematuro tardío



Tabla de contenidos

La lactancia para su bebé prematuro tardío	2
¿Por qué un bebé prematuro tardío necesita apoyo extra para amamantar?	3
¿Por qué la internación conjunta y el estar con su bebé son importantes?	3
¿Por qué es importante la leche materna para su bebé?	3
¿Por qué es importante para las madres amamantar y dar leche?	4
¿Cuándo será capaz mi bebé de alimentarse directamente del pecho?	4
¿Qué es el calostro?.....	4
El contacto piel a piel y el método madre canguro	5
¿Por qué es importante el contacto piel a piel?	5
Para comenzar	6
Producir leche para su bebé	6
Consejos para tener un buen comienzo	6
¿Cómo extraigo la leche a mano?.....	7
¿Cómo produce mi cuerpo la leche materna?	8
¿Qué puedo esperar mientras mi bebé aprende a amamantar?	9
¿Cómo sé si mi bebé recibe suficiente leche materna?	10
Extracción con el sacaleches	11
Extracción doble: usar el sacaleches en ambos pechos al mismo tiempo	11
¿Cómo desarrollar un buen suministro de leche?.....	11
Prepararse para usar el sacaleches.....	12
Consejos para un uso exitoso del sacaleches	12
¿Qué es un diario sobre el suministro de leche?	13
¿Cómo cuidado del equipo sacaleches cuando mi bebé está en el hospital?.....	13
Pautas para el almacenamiento de la leche materna cuando el bebé está en el hospital	13
¿Cómo puedo llevar de manera segura mi leche materna a la UCIN?.....	13
Alimentar a su bebé en el hospital.....	14
Alimentar con leche materna extraída	14
La succión no nutritiva	14
Los riesgos de la introducción temprana del biberón.....	15
Cuando su bebé cambia de hospital	15
Consejos sobre cómo hablar del cuidado de su bebé en el otro hospital	15
Cuando su bebé se va a casa	16
¿Cómo cuidado del equipo sacaleches cuando el bebé está en casa?	16
Pautas para el almacenamiento de la leche materna cuando el bebé está en casa	17
Si su bebé recibe leche de fórmula	17
Apoyo a la lactancia en su comunidad.....	18
Diario sobre el suministro de leche.....	19
Registro de alimentación para el bebé prematuro tardío	20

La lactancia para su bebé prematuro tardío

¡Felicidades por el nacimiento de su bebé! Este folleto le ayudará a aprender cómo amamantar y/o a dar leche materna a su bebé prematuro tardío. Los bebés prematuros tardíos que nacen en la semana 34, 35 o 36 del embarazo no son bebés de término completo, aunque puedan parecerlo. Sus pulmones, músculos, habilidades para succionar, cerebro y sistema nervioso todavía se están desarrollando. Aunque muchos de los bebés prematuros tardíos pueden amamantar bien, otros pueden necesitar más ayuda para aprender a amamantar. La leche materna proporciona los mejores nutrientes para apoyar su crecimiento y el desarrollo del cerebro. En este folleto puede encontrar información que le ayudará a saber qué esperar. A lo largo de este folleto utilizamos el término proveedor de salud, el cual puede ser su médico, enfermera, Consultor de Lactancia Certificado por el Consejo Internacional, nutricionista, fisioterapeuta, logopeda, terapeuta ocupacional u otro profesional.

Como madre, usted es la persona más importante para ayudar a su bebé a crecer y desarrollarse. El estar con su bebé tanto como sea posible, cargarlo en contacto piel a piel, darle leche materna o amamantarlo son maneras en las que puede ayudar a su nuevo bebé.



¿Por qué un bebé prematuro tardío necesita apoyo extra para amamantar?

Es de especial importancia amamantar a los bebés prematuros tardíos y que consuman leche materna. Algunos bebés prematuros tardíos necesitan más ayuda para amamantar. Los bebés prematuros tardíos pueden tener menos reservas de energía y más necesidad de recibir calorías. El cerebro de un bebé prematuro todavía no está completamente desarrollado. Es por esto que necesitan los nutrientes esenciales que se encuentran en la leche materna para proteger y desarrollar su cerebro inmaduro. El comer bien es importante para que su bebé crezca, mantenga su nivel de azúcar y para que reciba suficientes fluidos. Aunque algunos bebés prematuros tardíos aprenden a amamantar de manera fácil desde que nacen, otros pueden no alimentarse bien ya que:



- Son más soñolientos y están despiertos por periodos cortos que no son frecuentes.
- Succionan de manera débil por lo que les es más difícil conseguir suficiente leche.
- Les puede resultar difícil el succionar, tragar o respirar de manera coordinada ya que todavía están aprendiendo estas habilidades.
- Pueden no despertarse para las comidas y no muestran de manera consistente señales de querer comer, también conocidas como señales de hambre.
- Se cansan fácilmente y pueden quedarse dormidos y no consumir suficiente leche y calorías para ayudarles a crecer. El quedarse dormido no es siempre una señal de que han terminado de comer.

Estos comportamientos pueden hacer que sea más difícil para el bebé prematuro tardío conseguir suficiente leche al amamantar hasta que esté más maduro y fuerte.

¿Por qué la internación conjunta y el estar con su bebé son importantes?

Usted y su bebé deben estar juntos. Se recomienda que mantenga a su bebé en el cuarto con usted de día y de noche (internación conjunta) tan pronto como ambos estén medicamente estables. Cuando están juntos, puede sostener a su bebé en contacto piel a piel, conocerlo mejor, reconocer las señales de hambre de su bebé y responder rápidamente a ellas. Su bebé reconocerá su calor, tacto y olor, y se sentirá seguro/a con ellos.

Su bebé prematuro tardío puede necesitar cuidados en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) o en una Guardería de Cuidados Especiales al principio. Usted puede quedarse con su bebé ahí todo el tiempo que sea posible. A lo largo de este folleto, el término UCIN hará referencia tanto a la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales como a la Guardería de Cuidados Especiales.

¿Por qué es importante la leche materna para su bebé?

La leche materna es el alimento ideal para todos los bebés y es fundamental para los bebés prematuros. La leche de una madre está adaptada especialmente para su propio bebé.

- Su calostro y su leche materna son únicos para su bebé. Su leche materna se adapta para satisfacer las necesidades de su bebé y cambia a lo largo del tiempo.
- La leche materna es muy importante para:
 - El crecimiento y el desarrollo.
 - Proporcionar proteínas y grasas para el crecimiento cerebral.
 - Proporcionar anticuerpos para proteger a los bebés prematuros tardíos de infecciones.

El sostener a su bebé en contacto piel a piel, el tocar y hablar a su bebé, la leche materna y el amamantar ayudan al crecimiento del cerebro de su bebé.

- Los bebés que no son amamantados están en mayor riesgo de:
 - Infecciones del oído.
 - Problemas respiratorios y pulmonares.
 - Diarrea.
 - Diabetes.
 - Sobrepeso y obesidad.
 - Algunas formas de cáncer infantil.
 - Síndrome de muerte súbita del lactante.

Aunque algunos bebés prematuros tardíos no puedan amamantar al principio directamente del pecho, la leche materna es muy importante para ellos. Se recomienda que las madres extraigan leche a mano o utilicen el sacaleches para alimentar a su bebé hasta que esté listo para amamantar.

¿Por qué es importante para las madres amamantar y dar leche?

Amamantar y dar leche materna:

- Ayuda a la madre a cuidar de su bebé.
- Mantiene activas las hormonas que producen la leche materna. Estas hormonas ayudan a las madres a sobrellevar estos tiempos difíciles.
- Promueve el lazo entre madre y bebé.
- Mantiene más sana a la madre, disminuye el riesgo de diabetes tipo 2 y de algunas formas de cáncer.
- Es conveniente y está disponible fácilmente.

¿Cuándo será capaz mi bebé de alimentarse directamente del pecho?

A medida que los bebés maduran, desarrollan su habilidad para coordinar la succión, el tragar y respirar. Si su bebé muestra señales de querer comer como el hociqueo (reflejo de búsqueda), informe a su proveedor de salud ya que le puede ayudar a que la lactancia comience bien.

Muchos bebés prematuros tardíos necesitan de alimentos complementarios o de fluidos por vía intravenosa hasta que estén listos para alimentarse por completo de manera directa del pecho. Si necesita complementar la alimentación de su bebé, utilice la leche extraída antes de dar otros complementos.

Puede combinar el amamantar con otros métodos de alimentación hasta que su bebé pueda alimentarse por completo en cada comida y esté creciendo bien.

¿Qué es el calostro?

El calostro es leche producida por los pechos durante el embarazo y los primeros días después del nacimiento del bebé. Es amarillento, muy concentrado y espeso. El calostro proporciona la nutrición perfecta para su bebé y lo protege de infecciones. Se le conoce regularmente como “oro líquido” ya que es tan valioso para su bebé. ¡Cada gota es importante!



El contacto piel a piel y el método madre canguro

El sostener a su bebé en contacto piel a piel es lo mejor que puede hacer para su bebé. Cuando sostiene a su bebé de esta manera, él o ella puede escuchar el palpitar de su corazón, sentir su respiración y oler y sentir su piel. Esto es familiar y reconfortante para su bebé. Cargue y abrace a su bebé de manera seguida y durante el mayor tiempo posible. Planee sostener a su bebé en contacto piel a piel tan pronto como sea posible después del nacimiento por periodos continuos y prolongados. Esto también se conoce como método madre canguro.

¿Por qué es importante el contacto piel a piel?

- Estabiliza el ritmo cardiaco de su bebé, su respiración y los niveles de azúcar.
- Mantiene a su bebé caliente a través de su calor corporal.
- Ayuda al crecimiento y desarrollo del cerebro de su bebé. Las células nerviosas de un bebé prematuro tardío aún están en desarrollo. El contacto piel a piel estimula estas células a crecer. Su bebé está en una posición en la que experimenta al mundo a través del tacto, el olfato, el oído, el gusto y el movimiento.
- Ayuda a su bebé a:
 - Sentirse seguro y a salvo.
 - Estar calmado y llorar menos.
 - Dormir mejor, guardando la energía para crecer.
 - Sentirse cómodo durante los procedimientos.
- Ayuda a su flujo de leche y puede mejorar su suministro.
- Le ayuda a desarrollar una inmunidad especial a los gérmenes que se encuentran en la UCIN. Esta inmunidad pasa a su bebé a través de la leche materna y lo protege de infecciones.
- Promueve la vinculación afectiva y a que se conozcan el uno al otro.
- Le ayuda a sentirse más segura y relajada.



Su bebé tendrá un pañal, y lo colocarán de manera vertical en su pecho, ente los senos. Cuando abraza a su bebé de manera segura contra su piel, se siente calmado/a y puede mostrar más interés en amamantar. Su pareja también puede participar del contacto piel a piel para consolar y apoyar a su bebé.

***Abrace y cargue a su bebé de día o de noche durante el mayor tiempo posible.
¡Sea la defensora de su bebé! ¡Pida a su proveedor de salud que le enseñe
cómo realizar el contacto piel a piel!***

Lea o escuche más sobre el contacto piel a piel y el método madre canguro en la UCIN.

www.kangaroomothercare.com/skin-to-skin.aspx

www.youtube.com/watch?v=iN1UiAVyZZk

www.youtube.com/watch?v=svNB3yz2v8E

www.youtube.com/watch?v=MateX87u9k

Para comenzar

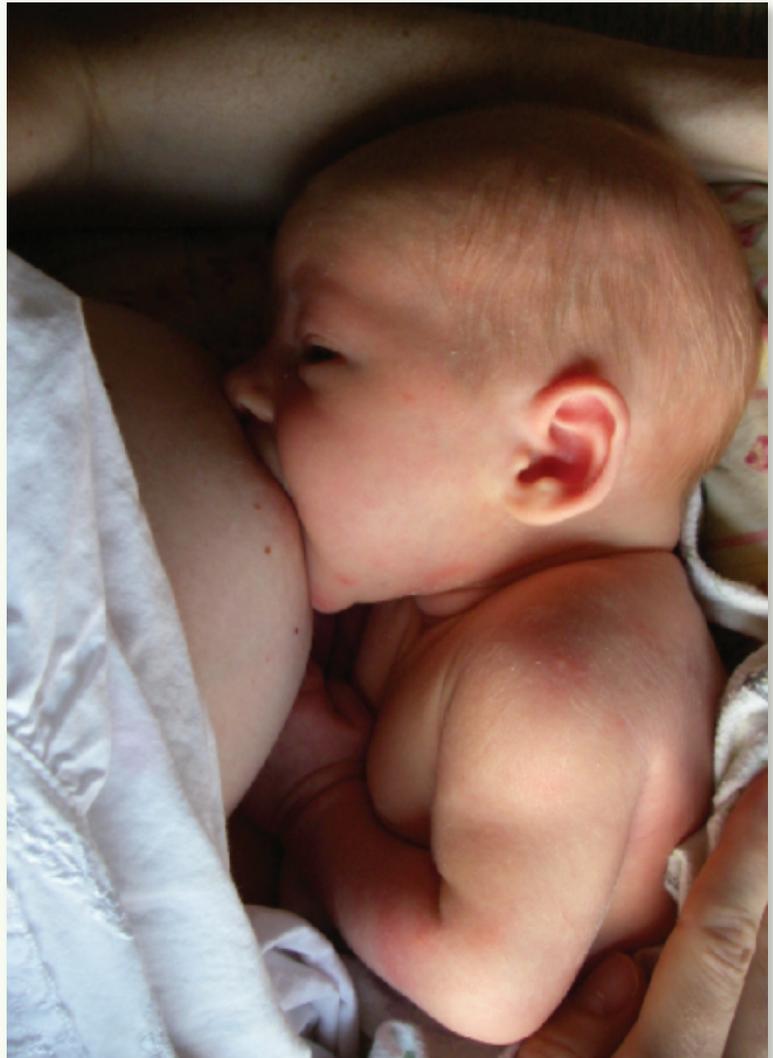
Producir leche para su bebé

La mejor manera de producir suficiente leche para su bebé es amamantando cada vez que su bebé muestre señales de hambre. Su bebé prematuro tardío puede no ser lo suficientemente maduro para alimentarse por completo del pecho. Si su bebé aun no es capaz de amamantar durante mucho tiempo o en cada comida, puede comenzar su suministro de leche extrayéndola manualmente o con el sacaleches. Ambos métodos sacan la leche de sus pechos para que pueda alimentar a su bebé con ella. Es importante extraer leche tantas veces como su bebé la tomaría, al menos 8 veces en 24 horas, incluyendo al menos una vez durante la noche.

Su proveedor de salud le puede enseñar cómo extraer y almacenar su leche, cómo utilizar un sacaleches y cómo amamantar a su bebé cuando él/ella sea capaz.

Consejos para un buen comienzo:

- Comience la extracción del calostro de manera manual y con el sacaleches pronto y de manera frecuente en la primera hora después del parto y si no es posible intente en las primeras 6 horas.
- Sostenga a su bebé en contacto piel a piel tanto como le sea posible.
- Amamante a su bebé primero y después extraiga a mano o con un sacaleches cualquier leche restante y alimente a su bebé con ella. Comprima y masajee sus pechos mientras su bebé está amamantando para ayudarlo a obtener más leche.
- Amamante o extraiga leche a mano o con el sacaleches al menos 8 veces en 24 horas. Esto debe incluir al menos una vez durante la noche. Si utiliza el sacaleches, utilice un sacaleches doble eléctrico de hospital cuando pueda.
- Extraiga la leche a mano por unos minutos antes y después de utilizar el sacaleches.
- Masajee sus pechos por algunos minutos antes de extraer a mano o utilizar el sacaleches.
- Masajee o comprima sus pechos mientras utiliza el sacaleches doble.



¿Cómo extraigo la leche a mano?

Para extraer manualmente el calostro para su bebé:

- Lávese bien las manos con agua y jabón o utilice un limpiador antiséptico antes de utilizar el sacaleches o extraer a mano.
- Busque un lugar en el que esté cómoda y relajada.
- Si es posible, aplique compresas tibias a sus senos antes de extraer.
- De manera suave, masajee sus pechos desde afuera dirigiéndose hacia el pezón.
- Sostenga su pecho con una mano, no muy cerca del pezón. El pulgar debe estar en el lado opuesto al resto de los dedos y a 2½-4 cm (1-1½ pulgadas) detrás del pezón. Levante un poco su pecho y presiónelo con suavidad hacia el torso.
- Comprima ligeramente su pulgar y los demás dedos al mismo tiempo sin deslizarlos hacia el pezón.
- Relaje los dedos por un par de segundos y repita el movimiento anterior.
- Mueva las manos alrededor de su pecho para que pueda extraer leche de todo el seno. Continúe de esta manera hasta que el flujo de leche disminuya. Cambie de lado y repita en el otro pecho. Siga alternando lados, masajeando el pecho y extrayendo leche de nuevo hasta que el flujo de leche se detenga.
- Al principio obtendrá solo algunas gotas de calostro. No se desanime, esto es normal.
- Recopile la leche en una cucharita o en un recipiente proporcionado por el hospital.
- Extraer leche manualmente requiere práctica. Con el tiempo, le resultará más fácil.

Técnica para extraer la leche a mano

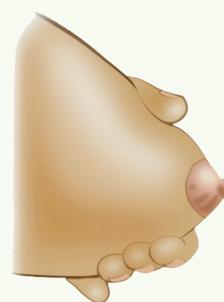
Pasos clave: PRESIONE – COMPRIMA – DESCANSE



Presione
(hacia el torso)



comprima



descanse

Vea un video sobre la extracción a mano de la leche materna.

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html

El extraer leche debe ser cómodo, no doloroso.

¿Cómo produce mi cuerpo la leche materna?

Durante el embarazo, su cuerpo también se prepara para amamantar a su bebé. La prolactina y la oxitocina son dos hormonas importantes involucradas en la lactancia.

La prolactina es una hormona importante ya que produce leche. Puede aumentar la prolactina al:

- Amamantar a su bebé frecuentemente.
- Estimular sus pechos al menos 8 veces en 24 horas al amamantar, extraer a mano o con sacaleches.

La oxitocina se genera mientras amamanta, extrae leche a mano o con el sacaleches. La oxitocina es una hormona importante ya que libera la leche de sus pechos. Esto se conoce como la “bajada”. Durante la bajada de leche puede:

- Sentir un cosquilleo en sus pechos.
- Sentir leche que gotea de uno o ambos pechos.
- Notar que su bebé traga más al amamantar.
- Sentir cólicos o contracciones en su útero.
- Sentir nada. La falta de estas señales no significa que usted no experimente una bajada.

¡Producirá leche más rápido si amamanta, extrae a mano o utiliza de manera eficaz el sacaleches con frecuencia!

Entre el tercer y quinto día sus pechos producirán más leche y pueden sentirse más firmes. Esto es normal. Si sus pechos se llenan mucho y se sienten incómodos, eso se conoce como congestión. Colocar compresas frías en los senos y la extracción frecuente de leche ayuda. Muchas madres también encuentran que la presión inversa suavizante es útil. Esta técnica de presión inversa es una manera de suavizar el área oscura alrededor de su pezón y ayuda a que la leche salga. La técnica de presión inversa suavizante puede ayudar con la congestión.

Presión inversa suavizante



1. Coloque los dedos a cada lado del pezón.
2. Haga presión hacia sus costillas y manténgala por alrededor de un minuto.
3. Rote los dedos alrededor del pezón y repita.
4. Si una parte de la aureola todavía se siente firme, repita en esa área.
5. La presión inversa suavizante puede ser un poco incómoda pero no debe doler.
6. Recuerde que está presionando fluidos fuera de la aureola. Su bebé será capaz de engancharse mejor en la aureola suavizada.

Si la pesadez de los senos o la congestión siguen siendo un problema, asegúrese de hablar con su proveedor de salud.



¿Qué puedo esperar mientras mi bebé aprende a amamantar?

Un bebé prematuro tardío pasa por etapas específicas a medida que aprende a amamantar. Esto es similar a aprender una nueva habilidad. Comience a amamantar a su bebé cuando dé señas de que quiere comer y señales de hambre. Algunos bebés son capaces de amamantar una vez al día y otros pueden hacerlo varias veces cada día. Deje que su bebé haga lo que pueda, y después extraiga a mano y use el sacaleches. Poco a poco su bebé podrá amamantar mejor. Pida ayuda a su proveedor de salud cuando usted y su bebé estén aprendiendo a amamantar. Esto es lo que puede ver:

Contacto piel a piel/método madre canguro.



Observe a su bebé para ver las señales de hambre, tales como el despertarse, hociqueo (reflejo de búsqueda), succionar y colocarse la mano en la boca. Además de indicar que su bebé tiene hambre, estas señales también indican que su bebé está aprendiendo a coordinar el succionar, tragar y respirar mientras come.



Coloque a su bebé de tal manera que su boca esté cerca del pezón y espere a que su bebé lama y olfatee.



Extraiga leche sobre su pezón y frótelas suavemente en los labios de su bebé. Esto ayudará a que su bebé se familiarice con el sabor y olor de su leche.



El bebé puede engancharse al pezón y comienza a succionar y a tragar.



Aunque su bebé esté amamantando, puede necesitar complementos adicionales hasta que pueda alimentarse de manera más eficiente.



Permanezca junto a su bebé tanto como sea posible. Esto les ayudará a ambos a conocerse mejor y responderá mejor a las señales de su bebé.



Realice la internación conjunta con su bebé. Si el personal del hospital no la ofrece, pida ayuda para hacerla.

¿Cómo sé si mi bebé recibe suficiente leche materna?

La mayoría de los bebés pierden peso los primeros días después de nacer. Esto es normal. Cuando su bebé comience a subir de peso, esto es señal de que está recibiendo suficiente leche para poder crecer.

Las siguientes son señales de que su bebé está recibiendo suficiente leche:

- Su bebé come al menos 8 veces cada 24 horas.
- Puede ver que su bebé traga de manera activa cuando come, con algunas pausas cortas.
- Su bebé produce suficientes pañales mojados y sucios de acuerdo con su edad.
- Su bebé es activo y su llanto es fuerte.
- La boca de su bebé está húmeda y rosa, y sus ojos son brillantes.

Encuentre más información para madres lactantes en el sitio web de Best Start Resource Centre (Centro de Recursos El Mejor Comienzo): www.beststart.org/resources/breastfeeding/index.html

Descargue los folletos “My Breastfeeding Guide” (“Mi guía para la lactancia”) o “Breastfeeding Matters” (“La importancia de la lactancia”), la gráfica “Guidelines for Nursing Mothers” (“Pautas para madres lactantes”) y otros recursos sobre la lactancia.

PAUTAS PARA MADRES LACTANTES										
La edad de su bebé	1 SEMANA							2 SEMANAS	3 SEMANAS	
	1 DÍA	2 DÍAS	3 DÍAS	4 DÍAS	5 DÍAS	6 DÍAS	7 DÍAS			
¿Con qué frecuencia debe amamantar? Por día, de promedio en 24 horas	        Por lo menos 8 veces al día. Su bebé succiona con fuerza, de manera lenta y constante, y traga con frecuencia.									
El tamaño del vientre de su bebé	 Del tamaño de una cereza		 Del tamaño de una nuez		 Del tamaño de un albaricoque		 Del tamaño de un huevo			
Pañales mojados: Cuántos, qué tan mojados Por día, en promedio durante 24 horas	  Por lo menos 1 MOJADO Por lo menos 2 MOJADOS		   Por lo menos 3 MOJADOS Por lo menos 4 MOJADOS		     Por lo menos 6 MUY MOJADOS CON URINA DE COLOR CLARO O AMARILLO PÁLIDO					
Pañales sucios: Número de pañales y color de la deposición Por día, en promedio durante 24 horas	  Por lo menos 1 o 2 NEGRO O VERDE OSCURO		   Por lo menos 3 MARRÓN, VERDE O AMARILLA		   Por lo menos 3 grandes, blandas y granosas AMARILLA					
El peso de su bebé	La mayoría de los bebés pierden un poco de peso en los primeros 3 días después de nacer.				A partir del día 4 y en adelante, la mayoría de los bebés suben de peso de manera regular.					
Otras señales	Su bebé debe tener un llanto fuerte, estar activo y despertarse con facilidad. Sus pechos se deben sentir más ligeros y menos llenos después de amamantar.									
La leche materna es el único alimento que su bebé necesita durante los primeros seis meses. Puede recibir consejos, ayuda y apoyo por parte de: <ul style="list-style-type: none"> - Su proveedor de salud. - La línea de apoyo de Telehealth Ontario's specialized breastfeeding services (Servicios para la lactancia especializados de telemedicina de Ontario) al 1-866-797-0000 o por teléfono de teletexto al 1-866-797-0007. - El directorio Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services (Servicios bilingües en línea para la lactancia) en www.ontariobreastfeeds.ca. 										

best start
meilleur départ

by/par health NEXUS santé

2016

Extracción con el sacaleches

La necesidad de utilizar el sacaleches depende de:

- Qué tan seguido amamanta su bebé.
- Qué tan bien su bebé succiona y traga.
- El suministro de su leche.

Hable con su proveedor de salud sobre lo que funciona mejor para usted y su bebé. La forma más eficaz de recolectar leche y estimular su suministro de leche es utilizar un sacaleches doble eléctrico de hospital además de extraer a mano.

Lo mejor es utilizarlo en los dos senos al mismo tiempo. A esto se le conoce como extracción doble. La extracción doble es más rápida que solo extraer de un pecho a la vez. También le ayuda a producir más leche de forma más rápida.

Consulte a su proveedor de salud para saber dónde puede rentar un sacaleches de hospital para uso doméstico.

Extracción doble: usar el sacaleches en ambos pechos al mismo tiempo

- Utilice dos juegos de sacaleches como lo indique el hospital.
- Lo mejor es un sacaleches doble eléctrico de hospital.
- Realice la extracción doble por 15 minutos.
- Continúe extrayendo si todavía sale leche.
- Masajee sus pechos antes y durante el uso del sacaleches.
- Considere utilizar la técnica del uso del sacaleches acompañada de masaje, en la que da un masaje ligero y comprime su pecho al mismo tiempo que utiliza un sacaleches doble eléctrico.

Vea un video sobre el masaje de los pechos durante el uso del sacaleches para aumentar la producción de leche.

newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

¿Cómo desarrollar un buen suministro de leche?

- Utilice el sacaleches y extraiga a mano al menos 8 veces en 24 horas.
- Masajee sus pechos antes y durante el uso del sacaleches.
- Utilice el sacaleches al menos una vez durante la noche cuando los niveles de prolactina son más altos.
- Duerma un máximo de 4 horas entre cada uso nocturno del sacaleches.
- Extraiga leche a mano después de usar el sacaleches.

*Use el sacaleches pronto.
A menudo. De manera eficaz.*



©B. Wilson-Clay. Reproducido con autorización.

Prepararse para usar el sacaleches

- Lávese las manos con jabón y agua o con un limpiador antiséptico antes de utilizar el sacaleches o de extraer la leche a mano.
- Utilice el sacaleches en un lugar en el que se sienta cómoda.

Consejos para un uso exitoso del sacaleches

- Utilice el sacaleches antes, durante o después del contacto piel a piel con su bebé.
- Cargue o toque a su bebé tan seguido como pueda.
- Sostenga a su bebé en contacto piel a piel de manera frecuente, en especial antes de utilizar el sacaleches.
- Utilice compresas tibias, masajes suaves y extracción a mano para estimular el reflejo de bajada de la leche antes de comenzar con el sacaleches.
- Utilizar el sacaleches debe ser cómodo. Si comienza a sentir irritación en los pezones, hable con su proveedor de salud sobre el tamaño de la brida y el nivel de succión correctos.
- Un suministro bajo de leche a menudo puede prevenirse con un uso frecuente del sacaleches y de la extracción a mano. Si esto le preocupa, pida ayuda a su proveedor de salud.
- Descanse con frecuencia.
- Considere el uso de un sostén sacaleches para liberar ambas manos de manera que pueda masajear sus pechos mientras utiliza el sacaleches. Hable con su proveedor de salud sobre cómo hacer uno.



¿Qué es un diario sobre el suministro de leche?

Un diario sobre el suministro de leche es un registro de cada vez que amamanta a su bebé y extrae leche. A muchas madres también les gusta llevar un registro de cuando están en contacto piel a piel con su bebé. En la página 19 puede encontrar un ejemplo de un diario sobre el suministro de leche. Si su bebé está amamantando mejor, puede que prefiera utilizar el registro de alimentación en la página 20.

¿Cómo cuida del equipo sacaleches cuando el bebé está en el hospital?

Pregunte a su proveedor de salud cómo limpiar y almacenar su equipo de sacaleches.

Pautas para el almacenamiento de la leche materna cuando el bebé está en el hospital

Los tiempos de almacenamiento pueden variar, pregunte sobre las pautas de su hospital. La leche materna fresca debe usarse de 24 a 48 horas después de su extracción.

- Utilice recipientes de almacenamiento estériles recomendados por el hospital.
- Etiquete claramente los recipientes de leche de acuerdo con las instrucciones del hospital. Asegúrese de incluir el nombre de su bebé, la fecha y la hora de extracción.
- La leche fresca es la mejor, si es posible alimente a su bebé con ésta de manera inmediata. Si no, refrigérela justo después de la extracción. Si la leche no se utilizará en 24 a 48 horas, es mejor congelarla.
- Coloque la leche recién extraída en un recipiente nuevo cada vez que extraiga. No mezcle leche materna de diferentes sesiones de extracción.

¿Cómo puedo llevar de manera segura mi leche materna a la UCIN?

Entregue su leche fresca a la UCIN tan pronto como sea posible.

- Coloque la leche en un recipiente/bolsa transparente.
- Utilice una hielera con aislante o un recipiente con un gel refrigerante.
- Pida a su proveedor de salud que le muestre cómo etiquetar su leche y dónde almacenar la leche que lleva al hospital.



**¡LA LECHE FRESCA
ES LA MEJOR!**

Alimentar a su bebé en el hospital

Puede que al principio su bebé prematuro tardío necesite ayuda para conseguir toda la leche materna que necesita cuando amamanta. Usted puede ayudar a su bebé a que amamante mejor. Comprima y de masajes a sus pechos mientras su bebé amamanta para ayudarlo a obtener más leche en periodos más cortos de tiempo. Si su bebé aun no bebe suficiente leche mientras se amamanta, puede complementar su alimentación con leche materna extraída.

Alimentar con leche materna extraída

Se puede utilizar la leche materna extraída para alimentar a su bebé usando diferentes métodos. El método que elija debe ajustarse a sus necesidades y a las de su bebé. Estos métodos de alimentación complementarios se usan para apoyar la lactancia hasta que su bebé sea más fuerte y sea capaz de amamantar mejor. Usted y su proveedor de salud pueden discutir las ventajas y desventajas de cada método y decidir cuál es el más apropiado y seguro para su bebé.

- Sonda gastronal u orogástrica: una sonda que va al estómago de su bebé a través de la nariz (sonda gastronal) o de la boca (orogástrica) para alimentar a su bebé.
- Relactador: una sonda de alimentación que va de un recipiente a su pezón. Cuando amamanta, su bebé recibe la leche del seno y a través del tubo relactador al mismo tiempo.
- Alimentación con el dedo: una sonda de alimentación que va de un recipiente y se coloca en la parte blanda de su dedo. Su bebé se alimentará al succionar su dedo y la sonda de alimentación al mismo tiempo.
- Vaso: se coloca un vaso pequeño en los labios de su bebé para que pueda sorber de él. Es su bebé quien establece el ritmo de sorber. No vierta la leche en la boca de su bebé.
- Jeringa, cuentagotas o cuchara: a veces se utilizan para dar cantidades pequeñas.
- Protectores de pezones: Un dispositivo creado especialmente que se adapta a su pezón. Puede ayudar a que el bebé se enganche, a que succione y a que se quede enganchado. Su leche saldrá de los agujeros en la punta del protector.



Hable con su proveedor de salud para saber más sobre estos métodos.

La succión no nutritiva

La mayoría de los bebés realizan una succión no nutritiva para satisfacer su necesidad de succionar. Ayuda a la digestión, a la coordinación al succionar y respirar, y también puede ayudar a calmar a su bebé. Su bebé puede hacer esto chupando su pecho después de que haya extraído leche o puede hablar con su proveedor de salud sobre otros métodos como el chupar su dedo o el uso de un chupón. Es importante que tenga la información necesaria para tomar una decisión informada.

Lea más sobre las señales de hambre del bebé

www.health.qld.gov.au/rbwh/docs/maternity/feeding-cues-term.pdf



Los riesgos de la introducción temprana del biberón

Si está considerando utilizar un biberón para alimentar a su bebé, debe discutir esto con su proveedor de salud para conocer los riesgos. El comenzar a utilizar el biberón muy temprano puede llevar a la disminución del suministro de leche y del éxito y la duración de la lactancia. Puede que algunos bebés prematuros tardíos necesiten ser alimentados con un biberón. Hable con su proveedor de salud sobre cómo puede reducir los riesgos. Es importante tener toda la información sobre cómo el uso del biberón afecta la lactancia. Esto le ayudará a tomar una decisión informada.

Cuando su bebé cambia de hospital

Puede que transfieran a su bebé a otro hospital más cerca de su hogar cuando ya no necesite de cuidados intensivos. Este puede ser un momento de estrés para ambos. El hospital nuevo puede tener diferentes rutinas y prácticas a las que usted no está acostumbrada. Aquí puede encontrar algunas sugerencias para ayudar a ambos a ajustarse.

Consejos sobre cómo hablar del cuidado de su bebé en el otro hospital

- Discuta sus objetivos de alimentación con el personal para que todos puedan trabajar juntos.
- Informe al personal que quiere realizar a menudo el contacto piel a piel con su bebé.
- Asegúrese de participar en el cuidado de su bebé con la ayuda de su proveedor de salud a medida que conoce mejor a su bebé.
- Pregunte sobre el apoyo a la lactancia en su nuevo hospital y pida conocer a la persona encargada.
- Si ya le han dado de alta del hospital, pida hacer una estancia con su bebé de día y de noche (internación conjunta) antes de den de alta a su bebé.
- Averigüe sobre los apoyos a la lactancia disponibles en su comunidad.

Cuando su bebé se va a casa

Cuando su bebé salga del hospital para ir a casa, usted tendrá un plan de alimentación que les ayudará a usted y a su bebé a seguir amamantando. Puede que tenga que seguir utilizando el sacaleches, lo cual puede disminuir lentamente a medida que su bebé se fortalezca y la lactancia mejore. El apoyo continuo a la lactancia es importante para asegurar que usted y su bebé estén bien.

¿Cómo cuidar del equipo sacaleches cuando el bebé está en casa?

Las pautas para cuidar de su equipo sacaleches cambian una vez que su bebé esté en casa.

- Lave todas las partes del equipo de sacaleches, los recipientes de recolección y el equipo de alimentación con agua tibia jabonosa y enjuáguelos bien con agua caliente.
- Esterilice todo el equipo de sacaleches de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Colóquelo en una toalla limpia para secar.
- Almacene el equipo limpio y seco en una bolsa limpia. Ahora está listo para usarse.



©B. Wilson-Clay. Reproducido con autorización

Pautas para el almacenamiento de la leche materna cuando el bebé está en casa

Las pautas para el almacenamiento de la leche son diferentes cuando están en casa. A continuación hay algunas sugerencias sobre cómo almacenar su leche materna en casa:

- Utilice un recipiente transparente limpio que sea libre de BPA, o bolsas especiales para congelar leche materna.
- Etiquete el recipiente con la fecha en la que extrajo la leche.
- Almacene la leche en porciones que correspondan a una comida, para evitar desperdiciarla.
- Refrigere o congele la leche justo después de extraerla. La leche materna fresca siempre es la mejor para el bebé. Si tiene leche en exceso, la puede congelar.
- No vuelva a congelar leche que ya ha sido congelada anteriormente.
- Puede añadir leche fresca fría a la leche congelada. No añada leche caliente a la leche congelada.
- Descongele la leche en el refrigerador o bajo un chorro de agua tibia, o en un recipiente con agua tibia. Asegúrese de que el agua no entre en contacto con la leche.

Utilice las siguientes pautas a menos que su proveedor de salud le diga lo contrario.

Pautas de almacenamiento para leche materna para bebés saludables que están en casa (Academia de Medicina de la Lactancia 2010)	
Leche materna fría llevada a temperatura ambiente	• 1 a 2 horas
Leche materna recién extraída a temperatura ambiente (16-29°C)	• 3 a 4 horas
Leche fresca en el refrigerador ($\leq 4^{\circ}\text{C}$)	• 72 horas
Leche descongelada en el refrigerador	• 24 horas desde que comenzó a descongelarse
Hielera con aislante	• 24 horas
Refrigerador-congelador (puerta separada)	• 3 a 6 meses
Congelador ($\leq -17^{\circ}\text{C}$)	• 6 a 12 meses

Deseche toda la leche que se pase de los tiempos de almacenamiento mencionados anteriormente.

Lea más sobre la extracción y almacenamiento de la leche materna.

www.beststart.org/resources/breastfeeding/Expressing_Fact%20Sheets_Eng_rev2.pdf

Si su bebé recibe leche de fórmula

Si su bebé recibe leche de fórmula por razones médicas o usted ha tomado una decisión informada de utilizar leche de fórmula, hable con su proveedor de salud sobre cómo preparar, almacenar y alimentar con fórmula de manera segura.

Si está utilizando fórmula infantil para complementar la alimentación de su bebé, debe tener fórmula líquida estéril como fórmulas listas para usar o fórmula líquida concentrada. La fórmula infantil en polvo no es estéril y por lo tanto no es apta para bebés prematuros, con peso insuficiente al nacer y/o con riesgo de infección.

Apoyo a la lactancia en su comunidad

Aunque llevar a su bebé a casa puede ser emocionante, también puede causar estrés. A medida que se acostumbra a estar en casa, el tener un apoyo a la lactancia continuo hasta que se establezca por completo el ritmo de amamantar, puede ser beneficioso. Este apoyo está disponible gracias a una variedad de servicios, incluyendo los siguientes:

AGENCIAS	INFORMACIÓN DE CONTACTO	SERVICIOS OFRECIDOS
UCIN o clínicas hospitalarias para la lactancia	Contacte a su hospital local o al hospital donde su bebé recibió cuidados.	Hable con una enfermera o con un Consultor de Lactancia Certificado por el Consejo Internacional en una clínica. Reciba ayuda si tiene problemas con la lactancia.
Bilingual Online Ontario Breastfeeding Services (Servicios bilingües en línea para la lactancia de Ontario)	www.ontariobreastfeeds.ca	Para la búsqueda de servicios para la lactancia cerca de usted.
Clínica para la lactancia o visitas al hogar de Salud pública	Contacte a su unidad local de salud pública. www.health.gov.on.ca/en/common/system/services/phu/locations.aspx	Hable con una enfermera sobre cualquier preocupación o pregunta que tenga sobre la lactancia. Puede recibir apoyo con la lactancia a través de visitas al hogar, clínicas para la lactancia y grupos de apoyo.
Apoyo para la lactancia entre madres	Contacte a su unidad local de salud pública para saber si este servicio está disponible en su área.	Una madre voluntaria experimentada puede responder a sus preguntas y ayudarle con los desafíos.
Grupos de la Liga de la Leche Canadá	www.lllc.ca	Promueve y proporciona educación y apoyo para la lactancia de madre a madre a través de reuniones en grupo y el apoyo individual por parte de un líder de la Liga de la Leche.
Telehealth Ontario Specialized Breastfeeding Services (Servicios para la lactancia especializados de telemedicina de Ontario)	1-866-797-0000 Teléfono de teletexto: 1-866-797-0007	Tanto madres futuras como primerizas tienen ahora acceso a consejos y apoyo de los expertos para la lactancia las 24 horas al día, los 7 días de la semana a través de un servicio de asesoría telefónica. Enfermeras diplomadas proporcionan este servicio gratuito, quienes también han sido entrenadas en el apoyo a la lactancia y el proceso de amamantar.
Asociación Internacional de Consultores de Lactancia (International Lactation Consultant Association, ILCA)	www.ilca.org	El <i>Directorio para encontrar un consultor de lactancia (Find a Lactation Consultant Directory)</i> enlista a los Consultores de Lactancia Certificados por el Consejo Internacional que son actualmente miembros de ILCA y ofrecen sus servicios a las madres.
Best Start Resource Centre (Centro de Recursos El Mejor Comienzo)	www.beststart.org	El Maternal Newborn and Early Child Development Resource Centre (Centro de recursos para el desarrollo neonatal, de la madre y de la primera infancia) de Ontario es una organización bilingüe para el fomento de la salud, que promueve la salud de las mujeres y las familias, antes, durante y después del embarazo. En su sitio web puede encontrar recursos sobre la preconcepción, el embarazo, la alimentación para niños y el desarrollo infantil.
Motherisk	www.motherrisk.org 416-813-6780 1-877-439-2744	Los consejeros de Motherisk están disponibles para proporcionar guía y apoyo de lunes a viernes, desde las 9 am a las 5 pm, hora del este. Está disponible una base de datos en línea sobre la seguridad de los medicamentos, los productos herbales y de nutrición, y el uso de sustancias durante el embarazo y la lactancia.



Agradecimientos:

Agradecemos al Comité para la implementación de la Estrategia BFI (Baby-Friendly Initiative/Iniciativa a Favor del Bebé) de Ontario y al resto de los profesionales que ayudaron con este folleto. Gracias a las familias que contribuyeron con sus comentarios y fotos para este folleto. La Estrategia de BFI de Ontario quiere agradecer a Ruth Turner, directora principal de proyectos del Provincial Council for Maternal and Child Health, PCMCH (Consejo de la provincia para la salud materna e infantil), por su liderazgo en el desarrollo de este folleto y a Marg La Salle, Asesora principal de BFI, por realizar la revisión final.

Este documento ha sido preparado con fondos proporcionados por el Gobierno de Ontario. La información en este folleto refleja las opiniones de los autores y no está oficialmente aprobada por el Gobierno de Ontario. Los consejos que se encuentran en este recurso no sustituyen la opinión médica de su proveedor de salud. El Best Start Resource Centre, el hospital Michael Garron y el Provincial Council for Maternal and Child Health no aprueban necesariamente los recursos y servicios que se mencionan en este folleto.

Información de contacto del folleto:

Para pedir copias o información sobre su reproducción, contacte al Best Start Resource Centre al: beststart@healthnexus.ca o al 1-800-397-9567.