

La lactancia para su bebé muy prematuro



Para los padres de:

Nacido/a:

Información de contacto/teléfono:

Tabla de contenidos

La lactancia para su bebé muy prematuro	1
¿Por qué es importante la leche materna para los bebés prematuros?	1
¿Por qué es importante para las madres amamantar?	2
¿Cuándo será capaz mi bebé de alimentarse directamente del pecho?	2
¿Qué es el calostro?.....	2
¿Qué es la inmunoterapia oral?.....	2
El contacto piel a piel y el método madre canguro	3
¿Por qué es importante el contacto piel a piel?	3
¿Cómo ayuda el contacto piel a piel al desarrollo del cerebro de mi bebé?	4
Para comenzar	4
Producir leche para su bebé	4
¿Cómo extraigo la leche a mano?.....	4
¿Cómo produce mi cuerpo la leche materna?	5
¿Qué puedo esperar durante los primeros días?.....	6
Extracción con el sacaleches	7
Extracción doble: usar el sacaleches en ambos pechos al mismo tiempo	7
¿Cómo desarrollar un buen suministro de leche?.....	7
Prepararse para usar el sacaleches.....	7
Consejos para un uso exitoso del sacaleches.....	7
¿Qué es un diario sobre el suministro de leche?	8
¿Cómo cuida del equipo sacaleches cuando el bebé está en el hospital?	8
Pautas para el almacenamiento de la leche materna cuando el bebé está en el hospital	8
¿Cómo puedo llevar de manera segura mi leche materna a la UCIN?.....	8
Alimentar a su bebé en el hospital.....	9
Alimentar con leche materna extraída	9
La succión no nutritiva	9
¿Qué es la leche de donante?.....	9
La transición a la lactancia.....	10
Los riesgos de la introducción temprana del biberón.....	10
Cuando su bebé cambia de hospital	11
Consejos sobre cómo hablar del cuidado de su bebé si es transferido a otro hospital	11
Cuando su bebé se va a casa	11
¿Cómo cuida del equipo sacaleches cuando el bebé está en casa?	11
Pautas para el almacenamiento de la leche materna cuando el bebé está en casa	11
Si su bebé necesita leche de fórmula	12
Apoyo a la lactancia en su comunidad.....	13
Diario sobre el suministro de leche.....	14
Registro de alimentación.....	17

La lactancia para su bebé muy prematuro

¡Felicidades por el nacimiento de su bebé! Este folleto está diseñado para ayudarle a dar leche materna a su bebé muy prematuro, nacido antes de la semana 34 del embarazo. El tener información precisa le ayudará a saber qué esperar y a sobrellevar mejor la situación. Los bebés prematuros necesitan cuidados especializados en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) o en una Guardería de Cuidados Especiales. 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. En 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 es importante la leche materna para los bebés prematuros?

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 prematura es muy importante para:
 - El crecimiento y el desarrollo y está adaptada especialmente para las necesidades de los bebés prematuros.
 - Proporcionar proteínas para el crecimiento cerebral.
 - Proporcionar anticuerpos para proteger a los bebés prematuros de infecciones.
- 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.

Un bebé muy prematuro puede necesitar más alimentos para apoyar sus necesidades de crecimiento. Esto puede incluir el añadir fortificador de leche materna, nutrientes, y/o grasas a la leche materna extraída.

Aunque los bebés prematuros no puedan ser amamantados al principio, el contacto piel a piel y la leche materna son muy importantes para ellos. Hasta que los bebés prematuros sean capaces de recibir alimento directamente del pecho, las madres pueden extraer y usar el sacaleches para dar leche a sus bebés.





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

¿Por qué es importante para las madres amamantar?

- Le da a la madre un papel importante y aumenta su confianza para cuidar de su bebé.
- Las hormonas que producen la leche materna ayudan a las madres a sobrellevar estos tiempos de estrés.
- 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?

Los bebés que nacen antes de 34 semanas pueden recibir alimento a través de una sonda de alimentación que se inserta en la nariz o en la boca y que va directo al estómago. El bebé puede recibir leche materna a través de esta sonda. Es posible que algunos bebés no puedan recibir leche de manera inmediata. Recibirán alimentos por vía intravenosa (IV).

Los bebés muy prematuros todavía están aprendiendo a coordinar la succión, el tragar y la respiración. Cuando su bebé muestre señales de hambre como el hociqueo (reflejo de búsqueda) y la succión, su proveedor de salud le ayudará a usted y a su bebé a aprender a amamantar.

¿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. Algunas madres extraen algunas gotas de calostro mientras que otras extraen cada vez más y más. Esto es normal y justo lo que su bebé necesita. 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!

¿Qué es la inmunoterapia oral (OIT, por sus siglas en inglés)?

Se le puede dar calostro fresco a su bebé al colocar una gota pequeña dentro de la mejilla. La leche es absorbida por el revestimiento de la mejilla y se cree que proporciona inmunidad natural contra varios tipos de infecciones al destruir bacterias y virus en la garganta, los pulmones y el sistema digestivo. Aunque todavía se está investigando, se cree que esta protección adicional es especialmente importante para el bebé prematuro. Puede que no se utilice la OIT en todos los hospitales. Pregunte a su proveedor de salud si su bebé puede recibirla.

Ayude a que su bebé tenga un buen comienzo al:

- Aprender pronto a extraer manualmente el calostro.
 - Extraer y utilizar el sacaleches con frecuencia.
 - Sostener a su bebé en contacto piel a piel tanto como sea posible.
 - Ofrecer el pecho a su bebé tan pronto como esté estable.
-

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.



Abrase y cargue a su bebé de día o de noche durante el mayor tiempo posible. ¡Sea la defensora de su bebé! Si el personal del hospital no le ofrece el contacto piel a piel, pida ayuda para hacerlo.

¿Por qué es importante el contacto piel a piel?

- Estabiliza el ritmo cardiaco de su bebé, su respiración y los niveles de azúcar.
- Ayuda al crecimiento y desarrollo del cerebro de su bebé.
- Mantiene a su bebé caliente a través de su calor corporal.
- Ayuda a su bebé a:
 - Sentirse seguro y a salvo.
 - Estar calmado y llorar menos.
 - Dormir mejor, guardando la energía para crecer.
- Ayuda a aumentar la comodidad de su bebé durante los procedimientos.
- Ayuda a su flujo de leche y mejora 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, para después cubrirlo con su camisa o una cobija. Cuando abraza a su bebé de manera segura contra su piel, se siente calmado/a. El contacto piel a piel le proporcionará a usted y a su bebé el mejor comienzo posible para la lactancia. Su pareja también puede participar del contacto piel a piel para consolar y apoyar a su bebé.



¿Cómo ayuda el contacto piel a piel al desarrollo del cerebro de mi bebé?

Las células nerviosas de un bebé prematuro aún están en desarrollo. En las últimas 14 semanas del embarazo, el cerebro de su bebé crece un 400%. Cuando usted carga a su bebé en contacto piel a piel, su bebé está en una posición en la que experimenta el mundo a través del tacto, el olfato, el oído, el gusto y el movimiento. Estas experiencias a su lado son vitales para su desarrollo cerebral. Durante el contacto piel a piel, el bebé:

- Huele su leche.
- Prueba su leche.
- Toca su piel.
- Se mueve con usted.
- Se mantiene caliente con su cuerpo.

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

Si su bebé aun no es capaz de tomar el pecho, 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.

El personal de la UCIN le ayudará a aprender cómo extraer y almacenar su leche, cómo utilizar un sacaleches y cómo amamantar a su bebé cuando él/ella sea capaz.

¿Cómo extraigo la leche a mano?

Para extraer manualmente el calostro para su bebé:

- Lávese bien las manos.
- Busque un lugar en el que esté cómoda y relajada.
- Si es posible, aplique compresas tibias a sus pechos antes de extraer.
- De manera suave, masajee sus pechos desde afuera dirigiéndose hacia el pezón con un movimiento de rotación con la mano extendida o en un puño.

Consejos para producir leche materna con éxito:

- Comience la extracción manual y con el sacaleches pronto y de manera frecuente en las primeras 6 horas después del parto y **de preferencia durante la primera hora.**
- Extraiga manualmente y con el sacaleches 8 veces o más en 24 horas.
- Utilice un sacaleches doble eléctrico de hospital para extraer.

- 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, mientras que los mantiene en su pecho hacia el torso.
- Relaje los dedos por un par de segundos y repita el movimiento anterior.
- Mueva las manos alrededor de su pecho, haciendo un masaje en cada área 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, que puede utilizarse para alimentar al bebé con el calostro.
- Extraer leche manualmente requiere práctica. Con el tiempo, le resultará más fácil.

El extraer leche debe ser cómodo, no doloroso.

Técnica para extraer la leche a mano

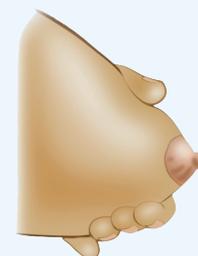
Pasos clave: PRESIONE – COMPRIMA – DESCANSE



**presione
comprima
descanse**
(hacia el torso)



comprima



descanse

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

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

www.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/

¿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 extraer leche a mano o con el 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.
- Leche que gotea de uno o ambos pechos.
- Cólicos o contracciones en su útero.
- Nada. La falta de estas señales no significa que usted no experimente una bajada.

¡Usted producirá más leche y más rápido si extrae leche a mano de manera frecuente y al utilizar el sacaleches de manera eficaz!

¿Qué puedo esperar durante los primeros días?

DÍA 1:

- Comience a extraer leche a mano y con el sacaleches en las primeras 6 horas después del parto, si es posible durante la primera hora.
- Utilice un sacaleches doble eléctrico de hospital. Primero extraiga leche a mano y después use el sacaleches.
- Extraiga la leche a mano y con el sacaleches 8 o más veces o tanto como le sea posible. Lo puede hacer cada hora mientras esté despierta.
- No se preocupe por la cantidad de calostro que extraiga. La estimulación temprana y frecuente de los pechos, así como la extracción de la leche ayudarán a aumentar su suministro de leche.

DÍA 2:

- Continúe con la extracción a mano o con el sacaleches al menos 8 veces o más en 24 horas. Realice esto al menos una vez durante la noche.

DÍA 3:

- Extraiga a mano o con el sacaleches 8 veces o más en 24 horas.
- Continúe utilizando el sacaleches al menos una vez durante la noche ya que los niveles de la hormona (prolactina) que ayuda a la producción de la leche son más altos de noche.
- Tome solo un descanso de 4 horas durante la noche.
- Puede que sus pechos se sientan más pesados a medida que el volumen de leche aumente. Esto es normal.
- La extracción frecuente de leche es importante para evitar la congestión.
- 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.

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.

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

PARA EL DÍA 7:

- Para el día 7, se puede anticipar un aumento significativo del volumen de leche. Si no ve un incremento en el volumen de leche, hable con su proveedor de salud.

DÍA 14:

- El volumen de su leche materna debería aumentar rápidamente durante los primeros 10 a 14 días. Hable con su proveedor de salud de manera regular sobre la extracción a mano, el uso del sacaleches y su suministro de leche. Puede que su proveedor de salud le recomiende un uso más frecuente del sacaleches.
- El combinar la extracción a mano con el uso del sacaleches es de ayuda para la mayoría de las madres.
- Continúe la extracción a mano y el uso del sacaleches 8 veces o más en 24 horas, incluyendo al menos una vez durante la noche. Un plazo de 4 horas entre cada sesión de extracción normalmente está bien. Muchas madres prefieren que el plazo de 4 horas sea durante la noche.

Extracción con el sacaleches

Utilizar un sacaleches es una manera eficaz de acumular leche materna y estimular su suministro de leche. 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 más sobre dónde puede alquilar un sacaleches de hospital para uso doméstico.

Si tiene problemas con el uso de su sacaleches, hable con su proveedor de salud, contacte a la compañía de alquiler de sacaleches o consulte el sitio web del fabricante.

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.
- Masaje sus pechos al mismo tiempo que extrae leche.
- 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.

www.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.
- Masaje 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.**

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.





- 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.
- Tenga fotos u otros recuerdos de su bebé cerca del sacaleches, o utilícelo en el cuarto de su bebé.
 - 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 temprano y frecuente del sacaleches. Si este problema continúa, pida ayuda a su proveedor de salud.

¿Qué es un diario sobre el suministro de leche?

Es un registro de cuánta leche extrae cada vez tanto a mano como con el sacaleches. Registre la hora y la cantidad de leche materna que extrae con ambos métodos. También marque cuando sostenga a su bebé en contacto piel a piel. Haga uso del diario sobre el suministro de leche y el registro de alimentación que se encuentran en las páginas 14 a 17. El registrar sus sesiones de extracción y uso del sacaleches le ayuda a recordar cuántas veces lo hace cada día y a monitorear la cantidad de leche materna que produce.

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

Pregunte a su proveedor de salud cómo cuidar, 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 para su bebé. 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

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 gástrica u orogástrica: una sonda que va al estómago de su bebé a través de la nariz (sonda gástrica) 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 los varios métodos para alimentar a su bebé. Es importante que le demuestren cómo utilizar cualquiera de estos métodos para asegurarse de que está alimentando a su bebé de manera segura y cómoda.

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.

La succión no nutritiva también es importante para calmar al bebé, en especial cuando los padres no están presentes para hacerlo.

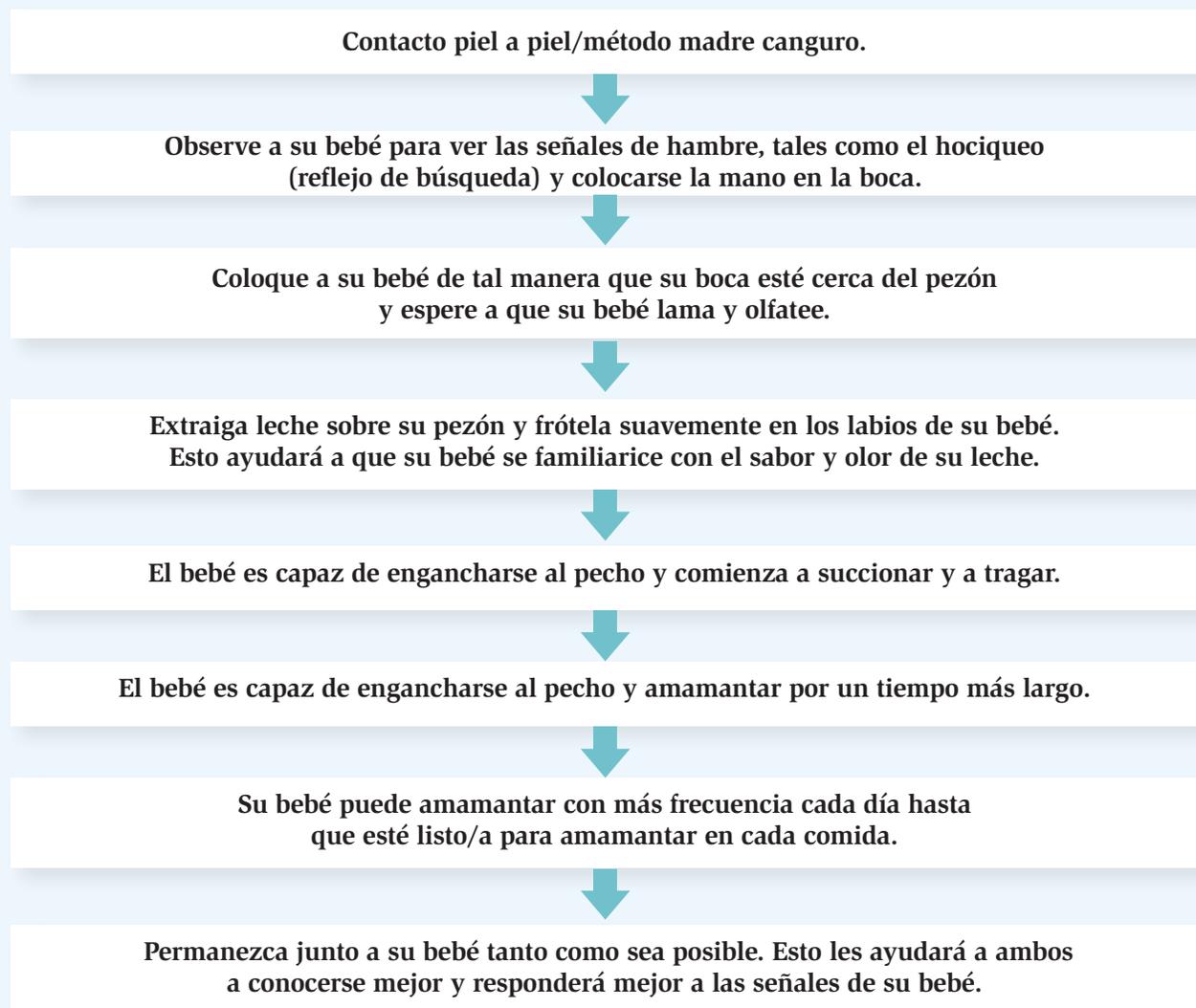
¿Qué es la leche de donante?

Algunos hospitales utilizan leche de un banco de leche que proporciona leche materna de donante pasteurizada proveniente de mujeres seleccionadas cuidadosamente. En estos hospitales, la leche de donante se ofrece a los bebés que reúnen los requisitos del hospital. La UCIN siempre utilizará la leche de la madre antes de utilizar leche de donante. La leche de un banco de leche es muy segura ya que pasa por un cuidadoso proceso de evaluación y pruebas y es pasteurizada.

El sitio web del Rogers Hixon Ontario Human Milk Bank (Banco de leche Rogers Hixon de Ontario) (www.milkbankontario.ca) explica que la leche de donante pasteurizada puede proteger a los bebés prematuros o a bebés con peso insuficiente al nacer de enfermedades potencialmente mortales como la enterocolitis necrotizante (ECN). La leche de donante también protege contra infecciones y complicaciones graves. La leche de donante tiene todo lo necesario para ayudar al buen desarrollo y la salud del bebé. Muchos de estos componentes solo pueden encontrarse en la leche materna y no en la fórmula infantil.

La transición a la lactancia

Los bebés prematuros pasan por etapas específicas a medida que aprenden a amamantar. Esto es similar a aprender una nueva habilidad. Los bebés prematuros poco a poco amamantan mejor mientras hacen la transición a alimentarse por completo del pecho. Pida ayuda a su proveedor de salud cuando usted y su bebé estén aprendiendo a amamantar. Esta es la evolución que puede ver.



CONSEJO: *En los primeros días en los que aprende a amamantar, puede que su bebé se sienta agobiado con el flujo de leche. Puede que necesite utilizar el sacaleches por un tiempo breve antes de que su bebé se enganche. Gradualmente su bebé estará más cómodo/a al alimentarse de un pecho lleno.*

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. 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 si es transferido a otro hospital

- Discuta sus objetivos de alimentación con el personal para que todos puedan trabajar juntos.
- Informe al personal que quiere realizar el contacto piel a piel con su bebé por periodos continuos y prolongados.
- Discuta cómo puede involucrarse en el cuidado de su bebé para que se sienta más segura al momento de que su bebé vaya a casa.
- Pregunte sobre el apoyo a la lactancia en su nuevo hospital y comunidad, y pida conocer a la persona encargada.
- Es importante que usted se sienta segura al cuidar de su bebé. 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 que den de alta a su bebé. El estar junto a su bebé puede ayudar a ambos a practicar y a sentirse más cómoda al amamantar.

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 le ayudará a ambos a seguir amamantando una vez que estén en casa. Haga planes con su proveedor de salud para hacer un seguimiento.

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

Las pautas para cuidar 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 una vez al día, 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.

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.

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
<i>Deseche toda la leche que se pase de los tiempos de almacenamiento mencionados anteriormente.</i>	

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 necesita 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 ir a casa puede ser emocionante, también puede causar estrés el acostumbrarse a la vida en el hogar. 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 telefónico. 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.

DIARIO SOBRE EL SUMINISTRO DE LECHE, SEMANA #1 Utilice este formulario si su bebé no puede amamantar o si está apenas aprendiendo a hacerlo.

EJEMPLO	Fecha	Día de vida:						
		1	2	3	4	5	6	7
Extracción a mano/ Uso del sacaleches/ Amamantar	Contacto piel a piel	Extracción a mano/ Uso del sacaleches/ Amamantar	Contacto piel a piel					
Hora 9:30								Extracción a mano/ Uso del sacaleches/ Amamantar
Cantidad 3 ml								Contacto piel a piel
Hora 11:30	Hora							
Cantidad 5 ml	Cantidad							
Hora 2:00	Hora							
Cantidad 5 ml	Cantidad							
24 horas Total 13 ml	24 horas Total							
Objetivo:								
<p>Día 1: Extraiga leche a mano y utilice el sacaleches doble 8 veces o más hoy.</p> <p>Día 2: Continúe con la extracción a mano y con el sacaleches al menos 8 veces o más en 24 horas (al menos una vez durante la noche). Incluso si su bebé puede amamantar, utilice un sacaleches doble eléctrico de hospital. Utilice el sacaleches doble por 15 minutos al menos cada 3 horas y una vez durante la noche.</p> <p>No deje pasar más de 4 horas entre cada extracción.</p>								
Instrucciones:								
<ul style="list-style-type: none"> • Registre la hora y la cantidad de leche cada vez que extrae a mano o con el sacaleches. • Marque cuando sostenga a su bebé en contacto piel a piel. • Cuando su bebé esté listo, sosténgalo en contacto piel a piel tanto como pueda. • El sostener a su bebé piel a piel antes de extraer leche ayudará a aumentar su suministro de leche y su bebé lo disfrutará. • Cuando su bebé esté amamantando, utilice el registro de alimentación en la página 17. 								

DIARIO SOBRE EL SUMINISTRO DE LECHE, SEMANA #2 Utilice este formulario si su bebé no puede amamantar o si está apenas aprendiendo a hacerlo.

Fecha	8	9	10	11	12	13	14
Día de vida:	Extracción a mano/Uso del sacaleches/Amamantar						
	Contacto piel a piel						
1 Hora Cantidad							
2 Hora Cantidad							
3 Hora Cantidad							
4 Hora Cantidad							
5 Hora Cantidad							
6 Hora Cantidad							
7 Hora Cantidad							
8 Hora Cantidad							
9 Hora Cantidad							
10 Hora Cantidad							
11 Hora Cantidad							
12 Hora Cantidad							
24 horas Total							

Objetivo:

Extraiga leche a mano y utilice el sacaleches doble al menos 8 veces en 24 horas. Duerma por 4 horas máximo durante la noche entre cada uso del sacaleches.

Instrucciones:

- Registre la hora y la cantidad de leche cada vez que extrae a mano o con el sacaleches.
- Marque cuando sostenga a su bebé en contacto piel a piel.
- El sostener a su bebé piel a piel antes de extraer leche ayudará a aumentar su suministro de leche y su bebé lo disfrutará.
- Sostenga a su bebé en contacto piel a piel tanto como pueda.
- El volumen de su leche debería aumentar rápido durante los primeros 10 a 14 días. Hable con su proveedor de salud de manera regular sobre la extracción a mano, el uso del sacaleches y sobre su suministro de leche.
- Siga extrayendo a mano después del uso del sacaleches para asegurarse de que sus pechos estén vacíos por completo.
- Cuando su bebé esté amamantando, utilice el registro de alimentación en la página 17.

Notas:

DIARIO SOBRE EL SUMINISTRO DE LECHE, SEMANA #3 Utilice este formulario si su bebé no puede amamantar o si está apenas aprendiendo a hacerlo.

Fecha	15	16	17	18	19	20	21
Día de vida:	Extracción a mano/Usó del sacaleches/ Amamantar						
	Contacto piel a piel						
1	Hora Cantidad						
2	Hora Cantidad						
3	Hora Cantidad						
4	Hora Cantidad						
5	Hora Cantidad						
6	Hora Cantidad						
7	Hora Cantidad						
8	Hora Cantidad						
9	Hora Cantidad						
10	Hora Cantidad						
11	Hora Cantidad						
12	Hora Cantidad						
24 horas Total							

Objetivo:

Extraiga leche a mano y utilice el sacaleches doble al menos 8 veces en 24 horas. Duerma por 4 horas máximo durante la noche entre cada uso del sacaleches.

Instrucciones:

- Registre la hora y la cantidad de leche cada vez que extrae a mano o con el sacaleches.
- Cada día calcule el volumen total de leche que extrajo.
- Marque cuando sostenga a su bebé en contacto piel a piel.
- Siga extrayendo a mano después del uso del sacaleches para asegurarse de que sus pechos estén vacíos por completo.
- Cuando su bebé esté amamantando, utilice el registro de alimentación en la página 17.

Notas:



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.

Información de contacto del folleto:

Para más información sobre derechos de autor y su reproducción, contacte al Best Start Resource Centre al: beststart@healthnexus.ca o al 1-800-397-9567.

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.