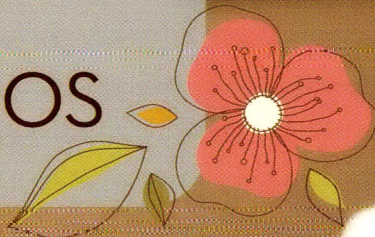


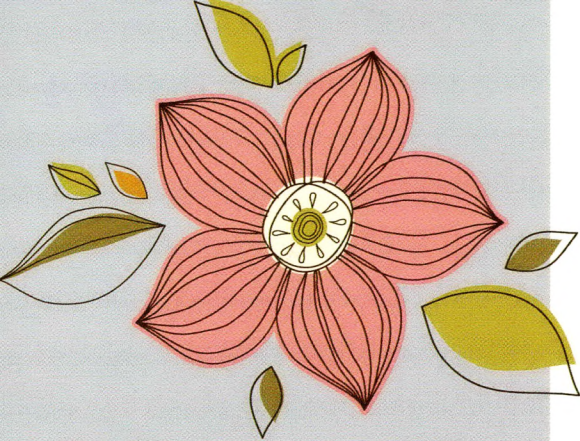


La leche materna para
LOS BEBÉS PREMATUROS





A los bebés que nacen 3 o más semanas antes de su fecha probable de parto se les llama prematuros. Generalmente, los bebés prematuros son atendidos en una sala de recién nacidos de cuidados especiales en el hospital. Necesitan la leche materna para ayudarles a crecer y protegerlos de enfermedades. Estos son algunos consejos para ayudarle a dar al bebé prematuro el mejor comienzo posible.



El bebé prematuro necesita su leche porque:

- La leche materna es el único alimento que da protección especial al bebé. Esto ayuda al bebé a ponerse más fuerte e irse a casa más rápido.
- La leche materna tiene nutrientes especiales que el bebé necesita para el crecimiento del cerebro y para tener mejor visión.
- La leche materna es fácil de digerir para el bebé.
- La leche materna funciona como una medicina que solo usted le puede dar.

Cuidado de piel a piel para el bebé prematuro

El contacto de piel a piel es bueno tanto para usted como para el bebé. Coloque al bebé sobre su pecho desnudo mirando hacia usted, vestido solo con un pañal y un gorrito. Gire la cabeza del bebé hacia un lado. Luego, cubra al bebé con dos cobijas calentitas. El padre y otros cuidadores también pueden hacer esto. Hable con el personal para hacerles saber que usted quiere tener contacto de piel a piel en cuanto sea posible. Trate de tener contacto de piel a piel todos los días. Justo antes de amamantar quizás sea un buen momento para hacerlo.

El contacto de piel a piel:

- Ayuda a calmar al bebé.
- Ayuda a los bebés a aumentar de peso.
- Mantiene al bebé a una buena temperatura.
- Le ayuda a usted a producir más leche.
- Ayuda a su bebé a dormir mejor.
- Disminuye el llanto.
- Alienta al bebé a alimentarse con pecho.






¿Qué pasa si mi bebé aún no puede alimentarse con pecho?

El bebé puede ser o no ser capaz de alimentarse con pecho justo después del nacimiento. Si su bebé no puede alimentarse con pecho, el personal del hospital se asegurará de que se alimente. Cuando el bebé es lo suficientemente fuerte, ustedes dos pueden empezar a aprender sobre la alimentación con pecho.

- Al principio, no se espera que su bebé prematuro tome mucha leche directamente del pecho. Los bebés prematuros a menudo tienen mucho sueño. Se cansan fácilmente y no tienen la fuerza para chupar suficiente leche materna. Quizás usted necesite extraerse la leche de los pechos para ponerla en una sonda de alimentación o en biberones para que su bebé pueda obtener suficiente leche sin dificultades.
- El bebé necesita alimentarse por lo menos cada 3 horas, día y noche. Pero un bebé prematuro que tiene sueño podría solamente tratar de alimentarse con pecho dos veces al día.
- Use el sacaleches después de cada toma. Aumentará su suministro de leche materna para que tenga lo suficiente en cuanto su bebé se ponga más grande, más fuerte, y sepa mejor alimentarse con pecho.

Es importante que empiece a extraerse la leche tan pronto como sea posible y usar el sacaleches cada tres horas, aún durante la noche. La leche extraída se le dará a su bebé tan pronto como sea posible.

Recuerde que cada momento que usted está cerca de su bebé es importante. Hasta las tomas cortas les ayudan a los dos a aprender sobre la alimentación con pecho.



Es normal sentirse triste o preocupada cuando las cosas no salen como las planeó. Comparta sus sentimientos con su familia y el doctor. Los recursos en la parte de atrás de este folleto también le pueden ayudar.

La primera vez que use un sacaleches, quizás solo obtenga unas cuantas gotas de leche. Eso es normal. Guarde las gotas para llevarlas a la sala de recién nacidos. Generalmente, en unos días sentirá que sus pechos están pesados y llenos y saldrá más leche cuando la extrae. La leche suya, en cualquier cantidad, es buena para el bebé.

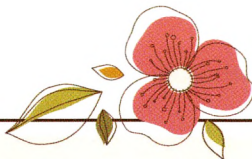
A los 4 a 5 días después del nacimiento, usted podría obtener 2 onzas cada vez que se extrae la leche, y a los 7 a 10 días, podría conseguir 3 onzas cada vez. Al principio, su bebé recién nacido tomará cantidades muy pequeñas de leche, pero pronto necesitará por lo menos 2 o 3 onzas en cada toma.



Consejos para tener éxito al extraerse la leche

- Si no le ofrecen un sacaleches justo después de que nazca el bebé, pida un equipo de sacaleches eléctrico de calidad hospitalaria de extracción doble para poder extraerse la leche de los dos pechos al mismo tiempo. Llévelo consigo cuando salga del hospital. La extracción doble es más rápida, más eficiente y le ayuda a producir más leche.
- Masajee los dos pechos y extraiga la leche a mano antes y después de usar el sacaleches. La extracción a mano le ayuda a sacar más leche.
- Planee extraerse la leche de 8 a 10 veces cada 24 horas. Diez veces cada 24 horas sería mejor. Eso es aproximadamente cada 3 horas durante el día y la noche. No espere más de 4 horas entre sesiones para extraerse la leche durante la noche.

1. Cuando prenda el sacaleches, empiece con ciclos de chupar y soltar frecuentemente y ciclos de succión ligera para provocar que le baje la leche.
2. Una vez que la leche empieza a fluir, ajuste el sacaleches a un ciclo de chupar y soltar más lento (aproximadamente una vez por segundo).
3. Suba la succión solo hasta el punto donde todavía se siente cómoda.
4. Asegúrese de que la pieza de plástico que cubre su pecho le quede bien y que tenga espacio suficiente para que el pezón no roce los lados. Si le parece que es muy pequeña, pídale a la enfermera que le dé una pieza más grande.




Considere usar o hacer usted misma un sostén “manos libres” para que sea más fácil extraerse la leche. Aquí tiene una manera rápida de hacer uno:

1. Tome un sostén para deportes normal o una camiseta sin mangas ajustada.
2. Haga recortes para hacer agujeros en el centro de cada copa del sostén o de la camiseta.
3. Coloque la pieza de plástico que va sobre su pecho a través del agujero y centrado en el pezón.



Antes de salir del hospital

Pida ayuda para obtener un sacaleches eléctrico de calidad hospitalaria de extracción doble para usar en casa tan pronto piense que lo va a necesitar. Puede obtener un sacaleches por medio de su plan médico (seguro privado, CHIP o Medicaid). Su doctor tendrá que recetarlos por escrito. Llame al número en la parte de atrás de la tarjeta del plan médico si tiene preguntas acerca de cómo obtener un sacaleches. Si le es difícil obtener un sacaleches de su plan médico, llame a la clínica de WIC para pedir uno. Pregunte si hay un cuarto donde usted puede estar mientras su bebé está en la unidad de cuidados especiales para recién nacidos. Pregunte si el bebé puede estar con usted en el cuarto antes de llevarlo a casa.



Esto quiere decir que usted pasará la noche con su bebé en un cuarto del hospital. Esto suele suceder justo antes de que se le dé de alta. Las enfermeras le enseñarán sobre el cuidado del bebé y le ayudarán cuando sea necesario. Así tendrá la oportunidad de practicar cómo cuidar sola al bebé antes de volver a casa.





Llame a la clínica local de WIC para obtener respuestas rápidas a sus preguntas sobre la lactancia materna o llame a la Línea Directa de Texas de Apoyo a la Lactancia al 1-855-550-6667 para hacer una cita con una experta en lactancia materna para que tenga éxito en casa. Una especialista en lactancia materna le podrá decir cuándo está el bebé lo suficientemente fuerte para alimentarse bien con pecho.

Para ver si usted califica para WIC, llame al 1-800-942-3678 o visite www.TexasWIC.org

Para más información sobre donaciones de leche materna humana, comuníquese con

Banco de Leche Materna de Austin: 1-877-813-6455, www.milkbank.org/en-espanol/

Banco de Leche Materna del norte de Texas: 1-866-810-0071, texasmilkbank.org

Recursos

Texas Parent to Parent: 1-866-896-6001 www.txp2p.org

www.specialdeliveryhandlewithcare.com



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2014 Departamento Estatal de Servicios de Salud. Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados. Stock no. 13-46A rev. 10/14

