

Información educativa para pacientes | Embarazo y cuidado del recién nacido

Lactancia materna en bebés prematuros y nacidos a término temprano

La leche materna es importante para el crecimiento y el desarrollo de su bebé. Aporta los nutrientes que el bebé necesita y favorece la digestión. La leche materna también ayuda a prevenir las alergias y las infecciones. Estamos aquí para ayudarla a alimentar a su bebé con leche materna.

Esta guía ofrece información útil para amamantar a un bebé prematuro o nacido a término temprano que tiene dificultades para succionar o mantenerse despierto.

Esta información la ayudará con lo siguiente:

- › amamantar a su bebé;
- › mantener una buena producción de leche materna.

En el hospital, el enfermero, el especialista en lactancia y el médico pueden responder cualquier pregunta que tenga.

La leche madura suele comenzar a producirse entre 3 y 5 días después del parto. Estas son algunas señales de una buena lactancia materna:

- › Su bebé succiona con fuerza y de manera lenta y constante. Siente que el bebé tira del pecho, pero no siente dolor.
- › Puede ver u oír a su bebé tragar. Al tragar, el bebé hace un sonido suave, parecido a un suspiro. Cuando toma el biberón, el sonido que hace al tragar es mucho más fuerte.
- › Después de amamantar, siente los senos más blandos.

Hasta que pueda amamantar bien a su bebé, es importante que se extraiga leche con un sacaleches para mantener una buena producción de leche materna. Amamante a su bebé al menos cada 3 horas o con mayor frecuencia si le parece que tiene hambre. Despierte a su bebé si han pasado 3 horas desde la última vez que lo alimentó. Es importante observar con atención al bebé para reconocer las primeras señales de

hambre. Mientras esté en el hospital, tener al bebé con usted en la misma habitación la ayudará a reconocer estas señales.

Intente amamantar al bebé cuando observe alguna de estas señales:

- › Está despierto o comienza a despertarse.
- › Se lleva las manos a la boca.
- › Mueve la boca.

Cada vez que amamante a su bebé, ofrézcale el pecho entre 5 y 15 minutos.

Si el bebé toma bien el pecho, pero se queda dormido después de unos 5 minutos, intente despertarlo para que continúe alimentándose. Si después de 15 minutos no ha logrado que el bebé se prenda al pecho, no siga intentándolo. Intentar amamantar durante más tiempo sin éxito solo hará que el bebé se canse.

Cada vez que su bebé se alimente, observe cómo se amamanta.

A continuación, se describe, en términos generales, cómo se alimenta su bebé. Elija la opción que mejor describa cómo fue la alimentación de su bebé y siga las recomendaciones correspondientes.

☐ **Sin lactancia materna**

Si su bebé no logra prenderse al pecho o se prende, pero solo succiona unas pocas veces y luego se queda dormido, en esta toma no se ha alimentado del pecho.

- › No siga intentando amamantarlo después de 5 minutos.
- › Dé al bebé _____ onzas o _____ mililitros (mL) de suplemento. Un suplemento es una cantidad adicional de leche que se le da al bebé además de la lactancia materna. Puede tratarse de fórmula, leche materna extraída o leche materna donada.
- › Extraiga leche de ambos pechos al mismo tiempo durante al menos 15 a 20 minutos. Si transcurrido ese tiempo sigue saliendo leche, continúe extrayéndola durante 1 a 2 minutos más. Guarde esta leche para la próxima toma.

☐ **Lactancia materna parcial**

Si el bebé toma el pecho durante unos minutos, pero solo traga de forma intermitente, se considera que esta fue una toma de lactancia materna parcial.

- › Dé a su bebé la mitad de la cantidad habitual de suplemento: _____ mL. Si el bebé aún tiene hambre, vuelva a ofrecerle el pecho. Algunos bebés recuperan energía después de recibir el suplemento y pueden prenderse bien al pecho.

- › Si el bebé aún tiene hambre y no logra prenderse al pecho, dele más suplemento hasta que quede satisfecho.
- › Extraiga leche de ambos pechos al mismo tiempo durante al menos 15 a 20 minutos. Si transcurrido ese tiempo sigue saliendo leche, continúe extrayéndola durante 1 a 2 minutos más. Guarde esta leche para la próxima toma.

☐ **Lactancia materna completa**

Si el bebé toma correctamente de al menos un pecho (con succiones lentas y profundas y se observa que traga), el pecho se siente más blando y el bebé queda satisfecho, se considera que esta fue una toma de lactancia materna completa.

- › No es necesario que se extraiga leche, ya que el bebé ha estimulado la producción y extrajo la leche del pecho.
- › Por lo general, no es necesario darle un suplemento al bebé.
- › Si el bebé aún tiene hambre, puede ofrecerle el otro pecho.

Si le preocupa que su bebé no esté tomando suficiente leche o que necesite un suplemento, consulte con el médico del bebé.

Preste atención a lo siguiente para saber si su bebé se está alimentando lo suficiente:

- › aumento o pérdida de peso;
- › cantidad de pañales mojados y con deposiciones.

Asegúrese de leer la sección sobre el **Registro de lactancia materna y pañales** de la página siguiente.

Recuerde

A medida que mejore la capacidad de su bebé para tomar el pecho, deberá extraerse leche con menos frecuencia y ya no será necesario darle un suplemento. El objetivo es que el bebé tome bien el pecho cada vez que lo alimente. A medida que se acercan a la fecha prevista de parto, los bebés suelen tomar el pecho durante más tiempo y con más fuerza, y necesitan menos suplemento.

Durante una toma de lactancia materna completa, deje que el bebé permanezca al pecho mientras siga alimentándose bien (con succiones lentas y profundas, y se pueda ver u oír que traga).

Registro de lactancia materna y pañales

Conserve este registro en su casa para controlar que el bebé esté recibiendo suficiente leche. La cantidad de pañales mojados y con heces, junto con el aumento de peso, son buenos indicadores de que el bebé está recibiendo suficiente leche materna. Complete el registro de la última página y llévelo a la primera consulta con el médico del bebé. Esta primera consulta es muy importante porque el enfermero o el médico pesarán al bebé.

Su bebé está recibiendo suficiente leche si, en un período de 24 horas, toma el pecho al menos entre 8 y 12 veces y presenta la siguiente cantidad de micciones y deposiciones:

- › **Día 1 de vida:** 1 micción y 1 deposición (negra/verde: meconio)
- › **Día 2 de vida:** 2 micciones y de 1 a 2 deposiciones (de negras/verdes a marrones: de transición)
- › **Día 3 de vida:** 3 micciones y de 1 a 2 deposiciones (marrones/verdosas: de transición).
- › **Día 4 de vida:** 4 o más micciones y 3 o más deposiciones amarillas con aspecto granuloso. Este patrón debe mantenerse todos los días a partir del día 4.

Importante: Después del tercer día de vida, su bebé ya no debería tener deposiciones negras ni alquitranadas (meconio).

Si le preocupa el patrón de micciones y deposiciones de su bebé o el aumento de peso, consulte de inmediato con el médico del bebé.

Para que el bebé obtenga todos los beneficios de la leche materna, intente amamantarlo o alimentarlo exclusivamente con leche materna durante los primeros 6 meses. Esto significa que su bebé no debe recibir ningún otro alimento (excepto vitamina D) ni líquidos, salvo que el médico del bebé lo indique. El médico del bebé le indicará cuándo comenzar a ofrecerle alimentos sólidos. Sin embargo, intente continuar con la lactancia materna durante el primer año de vida (o mientras usted y su bebé lo deseen).

Si tiene alguna pregunta sobre la lactancia materna, consulte al enfermero, al especialista en lactancia o al médico.

Registro de lactancia materna y pañales

[illegible]