

Amamantar a su bebé prematuro

Los bebés prematuros (los bebés que nacen tres o más semanas antes de tiempo) necesitan más amor y cuidado porque no crecieron o se desarrollaron como deberían, antes de nacer. Estos bebés a menudo tienen problemas de salud que necesitan de atención especial. Los bebés prematuros son más propensos a tener problemas de salud a una edad temprana y también pudieran enfrentar otros desafíos. Como madre, usted es una parte importante del cuidado de su bebé. Su leche materna es una de las cosas más importantes que le puede dar a su bebé y nada se puede comparar con esta. La leche materna ofrece muchos beneficios de salud a los bebés que no sólo les ayudan a crecer y desarrollarse, sino que pueden durar toda la vida.

Los bebés prematuros necesitan la leche materna

Todos los bebés se benefician de la leche materna. Para los bebés prematuros, los beneficios son todavía más importantes. No solamente obtienen los beneficios que un bebé nacido a los nueve meses recibe de la leche materna, sino que también reciben los beneficios que necesitan los bebés prematuros.



- La leche materna es más fácil de digerir que la fórmula y esto ayuda a su digestión y crecimiento.
- Los carbohidratos que se encuentran en la leche materna ayudan a que los bebés absorban los minerales más fácilmente. También puede ayudar a aminorar el crecimiento de bacterias dañinas en el estómago del bebé prematuro.
- La leche materna tiene factores inmunológicos que no se encuentran en la fórmula. La leche materna puede ayudar a reducir infecciones y también a proteger de enfermedades.
- La leche materna también puede ayudar con el desarrollo temprano del cerebro. Los estudios muestran que los bebés que recibieron la leche materna tuvieron mejores resultados que los bebés que no la recibieron, en las pruebas que midieron el desarrollo de su cerebro.

Amamantar a su bebé prematuro

Quizá los bebés que nacen antes de tiempo no siempre se alimenten directamente del seno de inmediato. Al principio, podrían tener más problemas para prenderse y mantenerse prendido al seno. Aprender a amamantar puede tomar más tiempo de lo que espera. La mayoría de los bebés prematuros mejoran en su lactancia al acercarse al tiempo de la fecha original que debían nacer. Si tiene preguntas o necesita más apoyo, **llame a la Línea Directa de Lactancia las 24 horas al: 1-800-833-4642.**

Estos son algunos consejos para tener una buena lactancia con un bebé prematuro:

- **Pida una consultora de lactancia**
Una consultora de lactancia puede ayudarle a comenzar a amamantar y establecer su producción de leche. Son una buena fuente de información sobre lactancia y pueden ayudarle a desarrollar sus habilidades para amamantar o bombear su leche.
- **Use el cuidado piel a piel o 'cuidado del canguro'**
Esto no sólo hace que su bebé se sienta calmado y relajado, puede ayudar a que su bebé suba de peso y aumente su producción de leche. Asegúrese de preguntar a su equipo de atención médica sobre el cuidado piel a piel (también llamado cuidado del canguro).
- **Establezca su suministro de leche**
Usted puede establecer su suministro de leche al amamantar y extraerla (sacar la leche usando las manos) o bombearla. Comenzando lo más pronto posible, extraerla o bombearla seguido y usando el tipo adecuado de bomba para establecer su suministro de leche.
- **Hágase cargo de su propia salud**
Ya que usted es la fuente de la leche materna, es importante que usted se cuide. Recordarse a sí misma, mantenerse hidratada y descansar cuando sea posible. Su bebé necesita que usted esté bien.

Si su bebé no se puede amamantar

Algunos bebés no pueden amamantar, así que extraer o bombear su leche materna es una opción para darle la leche materna a su bebé prematuro. Su bebé recibirá los mismos beneficios y nutrientes de su leche materna extraída con la mano o la bomba. La leche materna se le puede dar a su bebé con una cuchara, taza, biberón o tubo de alimentación. A algunas mamás les parece más fácil **extraer la leche manualmente** (sacarla usando las manos) cuando sacan el calostro (primera leche) y usan la bomba de extracción de leche cuando aumenta su volumen de leche. Quizá pueda conseguir una bomba de extracción de leche a través de su seguro de salud. Llame a la línea de servicio al cliente sobre su beneficio. Si usted está registrada o es elegible para los servicios de WIC, quizá pueda conseguir una bomba de extracción de leche de WIC. Llame a su [oficina de WIC](#) para ayuda.

¿Qué tan seguido debo extraer la leche con la bomba o las manos?

Extraer su leche con una bomba o sus manos de 8 a 12 veces en 24 horas puede ayudar a asegurar que usted tenga suficiente leche para su bebé. Su producción de leche depende de qué tan seguido usa la bomba o las manos para extraerse la leche. Entre más lo haga, más leche producirá su cuerpo. Usar la bomba en ambos senos al mismo tiempo, de 10 a 15 minutos cada sesión, es lo mejor. Sus senos deben estar blandos después de cada extracción con la bomba. Las madres de **bebés** múltiples quizá tengan que tener sesiones más largas y más seguido.

¿Cuánta leche debo producir?

Al principio, es posible que sólo salgan unas gotas de calostro. No se preocupe—eso es totalmente normal. A medida que use más la bomba o sus manos para extraer su leche, notará un aumento en el volumen. Cada mamá se extrae una cantidad diferente de leche. Esto varía, dependiendo de varias cosas, cómo con cuanta anticipación nació el bebé, qué tan seguido usa la bomba para extraer su leche, su nutrición e hidratación y su salud. No importa qué tanta leche se extraiga, ¡cada gota cuenta! Su bebé sólo necesita pequeñas cantidades de su leche en los primeros días y su calostro tiene muchos anticuerpos y nutrientes. Si usted o su equipo de cuidado de salud están preocupados por su producción de leche, pregúntele a una consultora de lactancia.

Apoyo para usted y su familia

Tener un bebé prematuro le puede hacer sentir aislada y estresada, pero usted y su familia no tienen que hacerlo solos. Puede ser útil hablar con otras madres que han tenido un bebé prematuro y que entienden por lo que usted está pasando. Para más recomendaciones, pregúntele a los trabajadores sociales de su hospital, a una consultora de lactancia de la oficina de WIC o llame a la **Línea Directa de Lactancia las 24 Horas, al 1-800-833-4642**.

Más [información útil sobre lactancia](#) de ADHS

[Los beneficios de La lactancia](#)
[Consejos para la extracción de leche](#)
[Reglas para almacenar la leche materna](#)
[Al escoger una bomba de extracción de leche](#)
[Cómo extraer su leche](#)
[Baja producción de leche](#)
[Cómo el Programa WIC poya la lactancia](#)
[Normas para almacenar la leche materna](#)



Línea de Ayuda para la Lactancia 24 horas
1-800-833-4642

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Departamento de Servicios de Salud de Arizona 2020