

# Lactancia materna

The background features a dark blue-grey field with several overlapping, semi-transparent green shapes of various shades and orientations, creating a modern, abstract design.

# Lactancia materna

- Los bebés obtienen beneficios para la salud de la leche materna que no obtienen de la fórmula.
  - Cuanto más tiempo pueda amamantar o proveer leche materna, mejor.
  - Por este motivo, le recomendamos encarecidamente que amamante a su bebé en los primeros 6 a 12 meses de vida, si puede hacerlo.
- ¿Qué es lo bueno de amamantar al bebé?
  - La leche materna ayudará a que crezca el cerebro del bebé, ayudará a que se desarrollen sus ojos y su vista, y mejorará su salud.
  - Los bebés que toman leche materna tienen menos probabilidad de enfermarse tan a menudo como los bebés que se alimentan con fórmula, y tienen menos problemas de alimentación.
  - Los bebés que reciben leche materna, además, tienden a tener menos alergias y un riesgo más bajo de padecer Síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés).
  - Además, la leche materna ayuda a preservar la salud del estómago del bebé.
    - Esto significa que el bebé podría tener menos molestias estomacales, diarrea y otros problemas digestivos.

# Lactancia materna

- ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia para la madre?
  - La lactancia materna le permite vincularse con su bebé
  - Estar cerca del bebé le permitirá aprender aspectos tales como lo que no le gusta al bebé, y cómo se lo comunica a usted.
  - El bebé tendrá menos estrés cuando aprenda a comer si empieza con la lactancia materna en lugar de con la alimentación con biberón.

# La lactancia materna en la NICU

- Es común que las mamás de los bebés que están en la NICU tengan inconvenientes para mantener un buen suministro de leche en sus senos. Esto puede deberse a muchos motivos.
  - Por ejemplo, muchas madres pueden sentir mucho estrés por tener a su bebé en la NICU, y tal vez no puedan pasar tanto tiempo como quisieran con el bebé porque el bebé está en la NICU.
  - También puede deberse a cambios hormonales que no suceden tan naturalmente como si el bebé hubiera nacido a término (40 semanas).
- Puede ayudar a aumentar su caudal de leche materna si se extrae leche con el sacaleches con frecuencia, hace cuidados de madre canguro y se cuida.
- Informe al personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud sobre el uso de sacaleches, la producción de leche y la lactancia. Pueden solicitar una consulta con un especialista en lactancia materna.
  - El especialista en lactancia materna es un enfermero entrenado para ayudar a que las mamás amamenten y con sus problemas con la lactancia.
- Es importante que no considere que la lactancia es un asunto de «todo o nada».
  - ¡Toda la leche que pueda darle al bebé es importante!

# Extracción con sacaleches

- Necesitará un sacaleches y su kit.
  - El sacaleches está en la habitación del bebé; puede usarlo cuando visite al bebé.
  - En casa, puede alquilar un sacaleches de la tienda «Baby Joe's», cerca de los elevadores.
  - Si no recibió el sacaleches poco tiempo después del parto, pídaselo al personal de enfermería o al especialista en lactancia.
- Es importante que empiece a extraerse leche con el sacaleches lo antes posible después del parto.
  - Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de extraerse leche y de tocar las piezas del sacaleches.
  - Extráigase leche de 8 a 12 veces en 24 horas (1 día), incluida una vez durante la noche.
  - Registre cada vez que se extrae leche.
  - Hay aplicaciones que puede usar para controlar las extracciones con el sacaleches en su teléfono inteligente. También podemos entregarle un registro de extracciones con el sacaleches.
- Después de cada extracción, limpie todas las piezas del sacaleches con agua tibia y jabón y deje que se sequen en un área limpia.
  - Desinfecte las piezas del sacaleches (excepto los tubos) una vez cada 24 horas, en una bolsa desinfectante por vapor.
  - Deje los tubos conectados al sacaleches y corra un ciclo de extracción para secar los posibles restos de humedad.
    - Puede pedirle la bolsa de vapor al especialista en lactancia o al personal de enfermería. Hay un microondas disponible en la sala para padres y madres.

# Cómo almacenar la leche materna

- Guarde la leche que se haya extraído en envases o bolsas de almacenamiento aprobados por hospital.
  - Use jeringuillas para las cantidades pequeñas y bolsas para leche para las cantidades más grandes.
  - No deje las bolsas o los envases de almacenamiento abiertos y expuestos al aire.
  - Siempre etiquete la leche con las etiquetas con códigos de barras que le entregamos.
    - Antes de etiquetar la leche, no olvide escribir la hora y la fecha en la etiqueta.
    - El personal de enfermería le entregará los envases y las etiquetas para el almacenamiento; pida más si las necesita.
- La leche recién extraída sirve:
  - Durante 4 horas a temperatura ambiente
  - Durante 48 horas (2 días) si la refrigera
- Puede empezar a traer leche para su bebé en la NICU en cuanto la obtenga.
  - Déjela en el mostrador y avise al personal de enfermería para que pueda escanearla y registrar la leche que usted traiga; queremos asegurarnos de que su bebé reciba su leche.
- En la NICU, se guardará la leche en una heladera pequeña dentro de su habitación y el técnico nutricionista la recogerá una vez por día para guardarla en los grandes congeladores de nuestra sala de leche materna.



# Traer leche materna desde casa

- A las 48 horas, debe guardar la leche en el congelador.
  - Es mejor que guarde su leche en bolsas para leche aplanadas que pueden apilarse con facilidad. Podría ocupar mucho espacio si produce mucha leche.
- La leche ultracongelada sirve durante 6 meses.
- Es útil tener una pequeña bolsa de aislamiento o una heladerita con paquetes de hielo para traer la leche congelada de casa.

# Lactancia materna

- Consejos para la lactancia materna:
  - Cuando el bebé está listo para amamantar, el personal de enfermería y/o el especialista en lactancia le darán consejos útiles en todo momento.
    - La ayudarán a encontrar la mejor posición para usted y el bebé.
      - Las posiciones más frecuentes y que ofrecen el mejor sostén para los prematuros que están aprendiendo a amamantar son las posiciones del balón de fútbol y de agarre cruzado.
    - Tal vez le recomienden que use una pezonera para ayudar a que se prenda el bebé.
  - Todas las alimentaciones (tanto con biberón como con lactancia) deben hacerse cuando el bebé esté listo y exhiba señales de estar preparado.
    - Vea el video de preparación para el uso de tetinas.
  - La lactancia materna no es una habilidad fácil para usted ni para el bebé, y puede ser más difícil para un bebé prematuro. Es importante obtener buen apoyo para usted y para el bebé.
    - Use almohadas para los brazos y para apoyar al bebé.
    - Use un reposapiés (disponible en la parte inferior de la mayoría de los sillones reclinables del hospital).
    - Los bebés prematuros necesitan un buen soporte en el cuello y la espalda para ayudarlos a prenderse bien y para tragar y respirar de manera segura.

Agarre de balón de fútbol



Agarre cruzado

