

Contacto piel a piel

“Cuidado mamá canguro”

Felicidades por decidir darle tu leche a tu bebé. El cuidado piel a piel te ayudará a alcanzar tus metas para darle “la mejor medicina” que solo tu puedes dar.

¿Cuáles son las ventajas del contacto piel a piel?

¡Que forma tan linda de darle un abrazo a tu bebé!

- Ayuda a producir más leche. Algunas mamás producen hasta 50% más después de tener contacto piel a piel.
- Ayuda a que produzcas leche con anticuerpos especiales para tu bebé.
- El contacto piel a piel te relaja a ti y al bebé.
- Ayuda al desarrollo de tu bebé y puede ayudar a que suba de peso.
- Ayuda a que tu bebé esté más estable.

¿Cuándo debo sostener a mi bebé piel a piel?

La meta es empezar el contacto piel a piel en las primeras 24 horas de vida del bebé o en cuanto esté estable. En cuanto tu bebé esté estable puedes darle contacto piel a piel por lo menos una vez al día. Conforme vaya creciendo y estabilizándose, puedes sostenerlo piel a piel más seguido y por más tiempo. Por favor habla con tu enfermera o neonatólogo si quieres sostener a tu bebé piel a piel.

¿Habrá alguna razón por la cual no puedo tener contacto piel a piel con mi bebé?

- Si tu bebé no mantiene su ritmo cardiaco o nivel de oxígeno durante el manejo habitual.
- Si tu bebé tiene sondas en el pecho o vías arteriales periféricas.

- Si el bebé requiere medicamento para la presión.
- Bebés que requieren cierto tipo de ventiladores. (HFOV)
- Si el bebé tuvo cirugía en las últimas 24 horas.
- Si el bebé está recibiendo técnicas de enfriamiento corporal

¿Cómo se hace el contacto piel a piel?

1. Asegúrate de atender a tus necesidades físicas (como usar el baño) antes de comenzar.
2. Usa una blusa o camisa con botones al frente, o una bata del hospital que se abra al frente (no uses nada debajo, ni ropa interior como corpiño o bra) Les colocaremos una cobija sobre los dos.
3. Planea estar en contacto piel a piel por al menos una hora sin interrupción.
4. Coloca el teléfono cerca de ti para que puedas llamar a la enfermera si la necesitas.
5. ¡Disfruta!

¿Y después? ¿Qué?

Al sostener al bebé piel a piel, tu cuerpo manda señales al cerebro de la mamá que activan las hormonas que hacen y bajan la leche. Esto significa que después de sostener a tu bebé piel a piel es el momento perfecto para sacarte leche.

Skin-to-Skin Care

“Womb Service”

Congratulations on your decision to Provide Breast Milk for your baby. Skin-to-Skin care can help you reach your goals in providing “the best medicine” that only you can give.

What are the benefits to Skin-to-Skin (STS)?

What a great way to give your baby a hug!

- It helps you produce more milk. Sometimes mothers can produce 50% more milk after Skin-to- Skin
- It helps you produce milk with infection fighting substances especially for your baby
- Skin-to-Skin decreases stress for you and your baby
- It improves your baby’s development and may increase weight gain
- It improves your baby’s stability.

When should I hold my baby Skin-to-Skin? (STS)

The goal is to start Skin-to-Skin care within the first 24 hours or as soon as your baby is stable. When your baby is stable enough you should be able to do STS care at least once a day. As your baby grows and becomes more stable you may be able to do STS more often and for longer periods of time. Please talk to your baby’s Nurse, Neonatologists, or Nurse Practitioner if you would like to do STS.

Are there any reasons I might not be able to Skin-to-Skin?

- If your baby is having severe heart rate drops and decreased oxygen saturation with routine handling
- Babies with chest tubes or peripheral arterial lines

- Babies needing blood pressure medicine
- Babies on certain types of ventilators (HFOV)
- Babies who have had surgery in the last 24 hours
- Body Cooling Procedure

How do I do for Skin-to-Skin?

1. Have your physical needs met before starting (i.e. bathroom)
2. Wear a buttoned shirt or hospital gown that opens in the front (no clothing under the shirt, not even a bra) A blanket will be placed over you and your baby.
3. Plan for at least 1 hour of uninterrupted time doing STS
4. The room phone should be placed in or near the recliner so that you can contact your nurse if needed.
5. Enjoy!

Is there anything I should do after Skin-to-Skin?

While you do Skin-to-Skin with your baby, signals to your brain have activated hormones that control milk production and milk ejection. So after skin-to-skin is a perfect time to pump.

Sacando leche para tu bebé

Tener un bebé en la unidad de cuidados intensivos (NICU por sus siglas en inglés) es un tiempo muy estresante para la familia. Tu bebé recibirá cuidado médico especializado con el equipo de doctores y enfermeras del Hospital Betty H. Cameron para Mujeres y Niños. Tú eres un miembro importante del equipo de salud de tu bebé. Una de las maneras en que puedes ayudar, es sacando leche para tu bebé.

¿Sacar mi leche? ¿Por qué?

Tu leche es “La Mejor Medicina” disponible y está especialmente diseñada para tu bebé. Tu leche tiene agentes que lo protegen en contra de enfermedades que afectan a los bebés prematuros. Tu leche también tiene enzimas que cubren el estómago del bebé y lo hacen menos propenso a infecciones y ayudan a la digestión. Tu leche tiene hormonas, factores de crecimiento y nutrientes que tu bebé necesita al ir creciendo. Ninguna de estas cosas se encuentran en las leches de fórmula.

¿Mi leche es suficiente para mi bebé?

Los bebés tienen necesidades nutricionales e inmunológicas que solo tu leche puede cubrir. Después de notar las necesidades individuales de tu bebé, su médico creará un plan alimenticio especial para él/ella. Es posible que este plan incluya agregar ciertos nutrientes y calorías a tu leche usando “Fortificador de leche materna” para apoyar su crecimiento. Sin embargo, tu leche sigue siendo la base principal de su nutrición. Tu leche contiene elementos esenciales que no existen en ninguna fórmula.

¿Cuándo empiezo a bombear leche?

Debes empezar a usar la bomba sacaleches eléctrica lo más pronto posible después de que nazca tu bebé, preferiblemente en las primeras 6 horas. Pide a la enfermera que te traiga un equipo de extracción y una bomba.

¿Dónde consigo una bomba sacaleches?

En lo que estás internada te daremos una bomba sacaleches para tu cuarto. Habrá otra bomba en el cuarto del bebé también. Una vez que te den de alta, necesitarás conseguir una bomba para uso en casa. Por favor habla sobre las recomendaciones para comprar o rentar bombas con la consultora de lactancia antes de que te den de alta del hospital.

¿Cada cuando hay que usar la bomba?

- Hay que usar la bomba de extracción entre 8 y 12 veces cada 24 horas (cada 2 a 3 horas)

- Úsala de 12-15 minutos de cada lado.
- Antes de bombear, date masaje por unos minutos y luego exprime los pechos mientras bombear para ayudar a suavizar el pecho.
- Debes sentir que los pechos se suavizan cada vez que uses la bomba.
- **IMPORTANTE: Por favor anota cada vez que uses la bomba. Te daremos una hoja especial para esto.**
- Te vas a tener que levantar de noche para sacarte leche. Esto evitará que te hinches demasiado y te ayudará a dar más leche.
- Cuando tu leche cambie y se haga más abundante (entre el 2° y 5° día) puedes bombear hasta que no salga nada, más dos minutos después (no más de 30 minutos en total).

¿Y si no sale mucho?

Es normal sacar solo 0.1-1 mililitros al principio. Esta primera leche a veces es amarilla y pegajosa y se llama calostro. Esta leche la usarán para las primeras tomas del bebé. Por favor no tires ni una gota de tu leche. Entre el 2° y 5° día después del parto, vas a ver más leche. Es común que las mamás de prematuros produzcan calostro por más días. Si te preocupa la cantidad de leche que estas produciendo, habla con tu enfermera o con la consultora de lactancia.

¿Cuánta leche debo de estar sacando?

La meta para las primeras dos semanas después del parto es entre 500-1000 ml/día (16-33 oz/día) una vez que “baje” tu leche. Esto será mucho más de lo que tu bebé necesitará al principio. La leche que sobre, hay que congelarla. Si no estás produciendo esta cantidad de leche en 24 horas a los 10-14 días de nacido tu bebé, avísale a la consultora de lactancia.

Si tienes preguntas, por favor llama a la consultora de lactancia del hospital al (910) 667-3933.

Expressing Milk For Your Baby

Having a baby in the Neonatal Intensive Care Unit (NICU) is a stressful time for families. Your baby will receive special medical attention by the medical and nursing staff at Betty H. Cameron Women & Children's Hospital. You are a valued and essential part of your baby's healthcare team. One way you can help your baby is by providing expressed breastmilk.

Why should I provide breastmilk?

Your breastmilk is "The Best Medicine" available and specific to your baby's needs. Your breastmilk has infection-fighting agents that protect your baby from illness that affect premature and sick babies. Breastmilk also contains enzymes that coat your baby's stomach, which will decrease the risk of infection and also makes digestion easy. Your milk has special hormones, growth factors and nutrients that your baby will need as they grow. None of the mentioned qualities can be found in formula.

Will my breastmilk be enough for my baby?

Babies have specific nutritional and immunological needs that are met with human milk that only you can provide. After carefully looking at your baby's needs, our Neonatologists will create a feeding plan specifically for him/her. This may require adding additional nutrients and calories to your milk with "Human Milk Fortifier" to help them grow. Your milk still remains the most important nutrition and will continue to provide essential nutrients not available in any formula.

When do I start pumping?

You should start pumping with a hospital grade pump as soon as possible, ideally within the first 6 hours after delivery. Ask your nurse for a pump kit and pump.

Where do I get a pump?

You will be provided a pump in your room and your baby's room while you are both patients. You will continue to have a pump provided in your baby's room for as long as he/she is a patient. Once you are discharged you will need to make arrangements for a pump at your home. Please discuss rental/purchase recommendations and options with your Lactation Consultant prior to your discharge.

How often do I pump?

- Pump 8-12 times (every 2-3 hours) in a 24-hour period.
- Pump 12-15 minutes for each breast.
- Massage breast before pumping for a couple of minutes, then use breast compressions while pumping to help soften your breast.
- Make sure you are softening the breast each time you pump
- IMPORTANT: Please keep a pumping log. We will provide one for you.
- You will need to wake and pump throughout the night to avoid engorgement and encourage your milk supply.
- Once your milk has transitioned (day 2-5) you will be able to express more milk. You will want to pump 2 minutes past the last drop (max of 30 minutes)

What if I am not pumping enough?

It is normal to get 0.1-1 milliliters in the beginning. The first milk is sometimes yellow and sticky. It is called colostrum. The NICU will use that milk for your baby's first feedings. Please do not discard any milk you pump. Your volume will increase 2-5 days after delivery. It is common for mothers of premature babies to produce colostrum longer. If you are concerned about your milk supply please let your nurse or Lactation Consultant know.

How much should I be producing?

The target for milk production in the 1st two weeks after delivery is 500-1000 ml/day (16-33 oz/day) once your milk is "in". This will be far more than your baby will need at first. The extra milk should be frozen. Please let your Lactation Consultant know if you are not producing 16-33 oz of milk in 24 hours by day 10-14.

Please call your NHRMC Lactation Consultant at (910) 667-3933 with any question you may have.

Manejo de la leche materna

Haz tomado una decisión importante para tu bebé hospitalizado. Queremos ayudarte a tener éxito al sacar leche para tu bebé. Estas pautas te ayudarán a juntar, etiquetar, guardar y transportar tu leche.

Juntando la leche

1. Lávate bien las manos con agua y jabón.
2. Arma tu equipo de extracción según las instrucciones. No dejes de pedir ayuda si la necesitas.
3. Coloca los conos sobre tus pechos hasta que sientas la succión. No oprimas fuerte ya que no permitirás que la leche fluya. Si sientes dolor en cualquier momento, deja de usar la bomba sacaleches y pide ayuda.
4. Ajusta la succión de la bomba a un nivel que te acomode. Sacar leche no debe doler.
5. Usa la bomba por el tiempo deseado. (Ver "Sacando leche para tu bebé" hoja informativa)
6. En cuanto termines de bombear, tapa la leche.
7. Pon la etiqueta adecuada (Ver la sección "etiquetas" abajo)
8. Pon la leche en el congelador o en el refrigerador en la primera hora de habértela sacado.
9. Limpia to equipo (Ver "Limpiando tu Equipo" hoja informativa)

Consejo: Puede ser difícil relajarse y bombear al estar separada del bebé. Intenta escuchar música, mirar una foto del bebé, oler una cobijita del bebé o de sacar leche en un lugar tranquilo. Muchas mamás pueden sacar más leche después de cargar a sus bebés "piel a piel" o al usar la bomba al lado de la cuna del bebé. El usar masaje, o exprimir con la mano también te puede ayudar a sacar más leche.

Etiquetas

La enfermera del bebé te dará etiquetas para los envases de leche. Es importante que todos los envases lleven la fecha y hora en que sacaste la leche. Hay que estar bien segura de poner la información bien. Si el envase no lleva el nombre, la fecha y la hora, no se puede usar esa leche. Si necesitas más etiquetas, avísale a la enfermera.



Guardando la leche

Durante la hospitalización de tu bebé te daremos envases para guardar tu leche. Estos envases se pueden atornillar directamente a tu equipo de extracción para que puedas sacarte la leche directamente en el envase. Si la leche se expone a bacterias, esto afecta su calidad. El sacarte la leche directamente al envase ayuda a prevenir este problema. No se recomienda que uses bolsas de almacenamiento para leche materna ya que las grasas de la leche se pegan a la superficie de las bolsas. Avísale a tu enfermera si necesitas más envases.

La enfermera te ayudará a decidir si debes congelar o refrigerar tu leche cuando te saques la leche en casa. Esto cambiará según las necesidades de tu bebé. La leche fresca es mejor mientras está hospitalizado, pero si no hay, se puede usar la leche congelada. **La leche que saques debe ser congelada o refrigerada lo más pronto posible después de sacártela.**

Refrigeración

La leche se puede guardar en el refrigerador por 48 horas antes de dársela al bebé.

Guardando en el congelador

La leche materna se puede congelar por 3 a 6 meses. Una vez que se descongela, no se debe volver a congelar y se debe usar en 24 horas. Al llevar y traer la leche de casa, por favor asegúrate de que no se descongele (Ver "Transportando la leche" abajo)

Combinando leches

Durante su hospitalización, pedimos que no combines leche de dos sesiones de extracción. Cuando tu bebé ya esté en casa, puedes combinar leche refrigerada en una sesión con otra leche refrigerada de una sesión diferente. También puedes agregar leche refrigerada a la leche que tengas congelada siempre y cuando la cantidad que ya está congelada sea menos que la que vas a agregar.

Transportando la leche

Una lonchera insulated con paquetes enfriadores es la forma ideal de traer tu leche al hospital. Si viajas de muy lejos, es posible que tengas que agregar otros paquetes enfriadores (hielo azul) para que la leche no se descongele. Si se llega a descongelar tu leche, se tiene que usar en 24 horas.

Breastmilk Collecting, Labeling, Storing & Transporting

You have made an important decision to express milk for your baby while he/she is in the NICU. We want to help you be successful with expressing milk for your baby. The following guidelines will help you properly collect, label, store and transport your milk

Collection

1. Wash hands thoroughly with soap and water.
2. Assemble pump per instructions. Ask your Lactation Consultant or Nurse if you need help.
3. Place breast shields on breast gently until you feel suction. Do not push breast shields hard into breasts. This will obstruct flow. If at any point you feel discomfort, stop pumping and ask for assistance.
4. Adjust suction to a level that feels comfortable for you. Pumping should not be painful.
5. Pump for desired time. (See "Expressing Milk for Your Baby" handout)
6. Once you have completed pumping place lid on milk immediately.
7. Label expressed milk properly. (See "Labeling" below)
8. Place milk in freezer or refrigerator within 1 hour of pumping.
9. Clean pump. (See "Cleaning your Pump" handout)

Helpful Tip: It can be difficult to relax and pump while separated from your baby. Try listening to music, looking at a picture of your baby, smelling your baby's blanket or pumping in a quiet calm place. Many mothers are able to pump more milk after "kangaroo care" or pumping at your baby's bedside. Adding hand expression or massage during pumping may also help you express more milk.

Labeling

Your baby's nurse will provide you with labels for your storage containers. It is important that all milk containers be labeled with the date and time you pumped. Make sure all bottles are labeled properly. The nurses will not be able to use milk that is not labeled with your name, date and time. If you need more labels please let your nurse know.



Storage

You will be given storage bottles for your milk while your baby is in the NICU. These bottles screw onto most pumps allowing you to pump directly into the storage bottle. The quality of your milk may be affected if exposed to bacteria. Pumping directly into the storage bottle helps prevent the chance of exposure to potential bacteria. It is NOT recommended that you use plastic storage bags for breastmilk storage because the fat from the breastmilk adheres to the sides of the bag. Please let your baby's nurse know when you need extra storage containers.

You should discuss with your baby's nurse whether you should refrigerate or freeze your baby's milk when pumping at home. This will vary depending on your baby's feeding requirements. Fresh milk is preferred for your baby while in the NICU however, if it is not available, frozen milk may be used. Milk should be placed in the refrigerator or freezer within 1 hour of pumping.

Refrigerator Storage

Milk can be stored in the refrigerator for 48 hours from the time it was pumped until it is fed to your baby.

Freezer Storage

Breastmilk can be stored in the freezer for 3-6 months. Once breastmilk has thawed it cannot be refrozen and must be used within 24 hours. Please take caution when transporting frozen milk to ensure it does not thaw. (See "Transporting" below)

Combining Milk

While your baby is in the NICU we ask you not to combine breastmilk from separate pumpings. Once at home with your baby you can combine chilled milk from one pumping with chilled milk from another (in small quantities throughout the day). You may also add chilled milk from the refrigerator to frozen milk, if it is chilled first and the amount added is less than what is already frozen.

Transporting

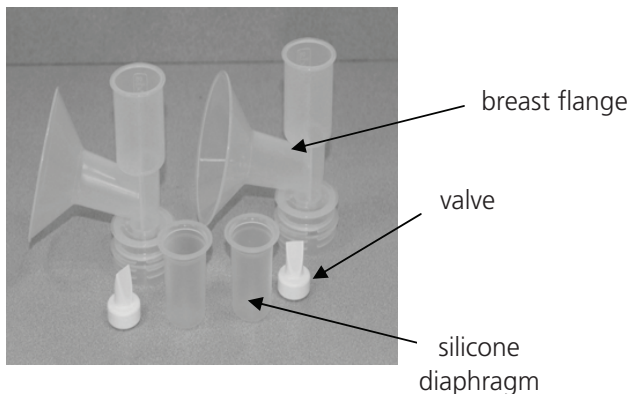
An insulated cooler with cooler packs is ideal for transporting milk to the NICU. If you are traveling a long distance to see your baby you may need to add additional cooler packs to ensure breastmilk does not thaw. If your milk is thawed it must be fed within 24 hours.

Cleaning your Breast Pump Kit

You have made a wonderful decision to provide breast milk for your baby. This is how to care for your pump kit so that your baby receives the most benefit from your milk. Always start by washing your hands before touching your clean equipment.

What parts of your kit should be cleaned after each use?

Anything that comes in contact with your milk should be cleaned. We will be providing you with collection containers to pump into so you will not need to use the larger bottles provided with your kit. The collection containers are one time use only. The tubing should not be washed. The parts that need to be cleaned are seen in the photo below.



Do I need to sterilize my equipment?

You should sterilize your pump pieces once a day. After the parts have been cleaned you should place them in the sanitizing bag we provide for you. Add 2 oz of water to the sterilization bag. Let your nurse know that your bag is ready to be sterilized and she will put it in the microwave for you. This bag can be used 20 times and you can check off the boxes on the back of the bag after each use.

How do I clean my pump parts at home?

You can use any dishwashing (not dishwasher) detergent. Wash your breast pump pieces separately from the family dishes and food prep items. Don't use water that has been used to wash other dishes. Breast flanges can be washed on the upper rack of a dishwasher. Wash diaphragms and white valves gently by hand. Do not insert anything into the valve while cleaning. We will provide you with a sanitizing bag for use in your microwave at home. Follow the directions on the bag and be very careful when handling the bag and hot water.

How do I clean the pump parts?

Never clean your pump kit in the sink. Ask your nurse to provide you with a basin specifically for cleaning your kit.

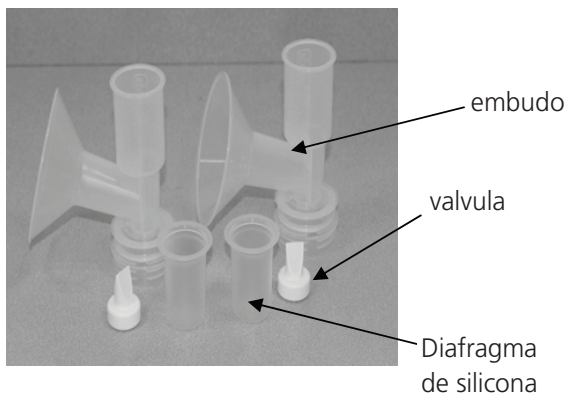
1. Rinse the parts with cold water prior to placing in basin.
2. Use Castile soap and hot water in the basin.
3. Rinse all the parts with warm water, making sure that you remove all soap.
4. Rinse your basin well and dry. Place clean parts on a dry paper towel in your basin to dry.

Cómo limpiar tu equipo de extracción

Has tomado una maravillosa decisión al darle de tu leche a tu bebé. Estas instrucciones te explicarán cómo cuidar tu equipo de extracción para que tu bebé reciba el mayor beneficio de tu leche. Empieza siempre lavándote las manos antes de tocar el equipo.

¿Qué partes del equipo deben lavarse después de cada uso?

Cualquier parte que tenga contacto con tu leche, hay que lavarla. Te vamos a dar envases especiales para que no uses las botellas grandes que vienen con tu equipo. Estos envases se usan solo una vez. No es necesario lavar los tubos. Estas son las partes que se necesitan lavar



¿Cómo se lavan estas piezas?

Nunca laves tu equipo directamente en el fregadero. Pídele a tu enfermera que te de una bandeja para este propósito.

1. Con agua fría, enjuaga todas las piezas antes de ponerlas en la bandeja.
2. Usa el jabón 'Castile' y pon agua caliente en la bandeja.
3. Enjuaga todo el equipo usando agua tibia hasta que no quede nada de jabón.
4. Enjuaga y seca la bandeja. Coloca tu equipo sobre una toalla de papel seca adentro de la bandeja para que se seque al aire.

¿No necesito esterilizar mi equipo?

Una vez al día, hay que esterilizar tu equipo de extracción. Después de lavar todo, coloca las piezas en la bolsa de esterilización que te daremos. Agrega 2 onzas de agua a la bolsa. Avísale a la enfermera que tu bolsa está lista y ella la pondrá en el horno de microondas. La bolsa de esterilización se puede usar 20 veces. Puedes ir marcando cada uso en las casillas impresas en la bolsa

¿Cómo lavo mi equipo en casa?

Puedes usar cualquier detergente para trastes (no para la máquina de lavaplatos). Lava tu equipo aparte de los trastes de la casa. No uses agua ni jabón que hayas usado para lavar otros trastes. Si usas una maquina lavaplatos, los conos se pueden lavar en la rejilla superior. Las piezas de plástico suave se deben lavar a mano y con cuidado. No metas nada dentro de la válvula blanca al limpiarla. Te daremos una bolsa para esterilizar tu equipo en tu microondas en casa. Hay que seguir las instrucciones en la bolsa y tener mucho cuidado al manejar la bolsa ya que se calienta mucho el agua.

Providing Colostrum for your Baby

You have made an important decision by providing Colostrum for your baby. The following information will help you understand the benefits of Colostrum and how to provide it for your baby.

What is colostrum?

Your body began making colostrum when you were about 14 weeks pregnant to ensure you can provide breastmilk at whatever gestational age your baby is at birth. Although it may appear small in quantity, it contains high amounts of protective antibodies that have been pulled from your blood to help protect your baby. Colostrum contains many beneficial components to help your premature baby during their first days of life. Colostrum is a thick and sticky substance that has the ability to coat the lining of the baby's stomach and intestines. This will protect him/her from exposure to unwanted bacteria. The initial breastmilk pumped will contain higher levels of these protective antibodies than the next pump, and so on. Transitional and mature milk will begin about day four and are also important.

Will my baby receive the colostrum before the mature milk?

Absolutely! The first few days you express your breastmilk you will receive small amounts of colostrum, which is perfect for your baby's needs. This colostrum will be given to your baby allowing the protective antibodies to coat the lining of your baby's stomach and intestines. We will provide you with 24 small labels specifically for labeling your colostrum. As you pump, place the appropriate number on the top of the bottle. For example, the first time you pump, place label #1, the second time you pump, place label # 2. Remember you should be pumping 8-12 times per 24-hour period. The 24 labels will allow us to ensure your baby is getting the higher levels of protective antibodies first.

Is it okay to provide colostrum if I am on medication?

Many of our mothers are on medication and are able to provide colostrum and milk for their babies. If you are concerned about a medication and providing milk please speak with the Neonatologist and Lactation Consultant caring for your baby. Do not discard your milk. Please disclose all medication you are taking.

I am only getting drops, is this normal?

The first few expressions you may get 0.1-1 milliliters. This is normal. The NICU will use those drops for your baby's first feedings. Please do not discard them. Your milk supply will continue to increase, and by day 4-5 you will be producing transitional milk. This milk has properties specific to your baby's needs. It is common for mothers of premature babies to produce colostrum for longer periods of time. If you are concerned about your milk supply please let your nurse or Lactation Consultant know.

What if I am unable to express colostrum with a breast pump?

It is not uncommon for moms to have difficulty expressing colostrum with an electric pump. Many mothers find massaging the breast for a couple of minutes prior to pumping or hand expression beneficial. Pumping one breast at a time with hand compression can be helpful. Hand compression during pumping will ensure adequate milk transfer and softening of the milk ducts. Please let your lactation consultant know if you are having difficulty.



Dando calostro para tu bebé

Al darle calostro a tu bebé has tomado una decisión importante. La siguiente información te ayudará a entender los beneficios del calostro y como dárselo a tu bebé.

¿Qué es calostro?

Tu cuerpo comenzó a producir calostro alrededor del cuarto mes de embarazo para asegurar que pudieras darle tu leche a tu bebé en cuanto naciera. Aunque parezca salir muy poquito, contiene gran cantidad de defensas que se sacan de tu sangre para ayudar a proteger a tu bebé. El calostro es la primera leche y contiene factores muy importantes que ayudarán a tu prematuro durante sus primeros días de vida. El calostro es una sustancia espesa y pegajosa que ayuda a cubrir la superficie intestinal de tu bebé. Esto le protege de bacterias malas. La primera leche que saques (el calostro) tiene un nivel mayor de estos agentes protectores que la leche que te saques después. La leche de transición y la leche madura empiezan alrededor del cuarto día y también son importantes.

¿Mi bebé recibirá el calostro antes de la leche madura?

¡Claro! Los primeros días al sacarte leche, vas a estar sacando pequeñas cantidades de calostro, que es exactamente lo que tu bebé necesita. El calostro que te saques se lo damos a tu bebé permitiendo que todos los anticuerpos y agentes protectores cubran sus intestinos y estómago. Te daremos 24 etiquetas pequeñas para este propósito. Conforme te saques leche, coloca el número adecuado en la tapa del envase. Por ejemplo, la primera vez que te saques leche, pones la etiqueta que dice #1, la segunda vez, pones la que dice #2. Recuerda que debes estarte sacando leche entre 8 y 12 veces cada 24 horas. Las 24 etiquetas nos permiten asegurar que el bebé reciba leche con mayor cantidad de agentes protectores primero.

¿Y si estoy tomando medicamento, puedo darle mi calostro sin problema?

Muchas de nuestras mamás toman medicamentos y dan su calostro y su leche a sus bebés. Si esto te preocupa, por favor habla con el médico a cargo de tu bebé o con la consultora de lactancia. No tires tu leche. No dejes de avisarnos sobre cualquier medicamento que estés tomando. .

Pero solo me salen gotitas, ¿es normal?

Las primeras veces que te saques leche puede que te salga entre 0.1-1 mililitros de leche. Esto es normal. La unidad de cuidados intensivos usará estas gotitas para las primeras tomas de tu bebé. Por favor no tires estas gotas leche. Empezarás a producir más leche entre el 4º o 5º día de nacido tu bebé. Esta es la leche de transición. Esta leche tiene propiedades específicas para las necesidades de tu bebé. Es común que las mamás de prematuros produzcan calostro por más tiempo. Si te preocupa cuanta leche estás dando, habla con tu enfermera o con la consultora de lactancia.

¿Y si no puedo sacarme calostro con la bomba sacaleches?

Es común que las mamás tengan dificultad para sacarse calostro con la bomba de extracción. Muchas mamás nos dicen que haciéndose masaje o usando la mano para exprimir la leche antes de usar la bomba les ayuda. El sacar la leche de un solo lado mientras se aprieta ese lado con la mano también puede ayudar. El usar las manos para exprimir la leche del pecho mientras se usa la bomba de extracción, ayuda a sacar más leche y a suavizar los pechos. Por favor avísale a tu consultora de lactancia si tienes cualquier dificultad.

