

P A T I E N T I N F O R M A T I O N

Leche Materna Para Su Bebé En La Unidad de Cuidados Intensivos Para Recién Nacidos y La Sala de Cuna de Atención Especial (NICU y SCN en inglés)

La leche materna es el mejor alimento

¡Felicitaciones en su decisión de proporcionarle la mejor nutrición a su bebé! Considere su leche de pecho como una medicina para su bebé. Le proporcionará nutrición extraordinaria y protegerá a su bebé de muchas enfermedades e infecciones. Esta leche también es más fácil de digerir para su bebé. Como usted tuvo un bebé prematuro, su leche contiene más calorías por onza para proporcionarle a su bebé la nutrición adicional que necesitan los bebés prematuros.

Usted va a necesitar una bomba sacaleches para estimular su cuerpo y producir leche, aunque su bebé todavía no se esté alimentando directamente del pecho. WakeMed le va a prestar una bomba para sacarse la leche siempre y cuando su bebé tenga que estar hospitalizado aquí. No se cobra por el uso de la bomba sacaleches ni por los suministros, pero debe de devolver la bomba sacaleches a no más tardar del día que se le dá de alta a su bebé. Es importante que cuando usted se está sacando la leche que le va a dar a su bebé, use el aparato que más efectivamente imita cuando el bebé mama del pecho. Es por esa razón que recomendamos solamente el uso de las bombas sacaleches grandes y eléctricas del hospital que nosotros le podemos proporcionar. Algunas bombas sacaleches pequeñas, eléctricas o de baterías pueden resultar útiles una vez que su bebé está en la casa y lo está amamantando, pero no son adecuadas cuando las tiene que usar para sacarse la leche todo el tiempo o incluso la mayoría del tiempo.

Cada madre produce una cantidad de leche diferente. Los bebés recién nacidos no necesitan tanta leche como usted cree. A los bebés prematuros pequeños se les puede alimentar tan poquito como ¡10 a 20 gotas en una hora! A los bebés más grandecitos se les puede empezar dando menos de una onza. Sin embargo, **es importante sacarse la leche regularmente para que sus glándulas de leche continúen produciendo más leche. El abastecimiento compensa a la demanda o petición.**

El esperar de tres a cuatro horas para sacarse la leche durante el día deja las glándulas mamarias (de leche) llenas por mucho tiempo, indicándoles que deben disminuir la producción de leche. Continúe sacándose la leche aunque se enferme o aunque esté tomando medicinas – hable con el doctor de su bebé o con una de nuestras consejeras para la lactancia pero continúe sacándose y guardando su leche.

Si no está produciendo por lo menos 2 onzas de leche cada vez que se saca la leche o por lo menos 16 onzas cada 24 horas para cuando su bebé tenga 7 días de nacido, hable con una consejera para la lactancia y pídale ayuda.

La cantidad ideal de leche para cuando su bebé tenga 14 días de nacido, es 25 onzas cada 24 horas.

Cuando se saca su leche

1. Lávese siempre las manos antes de tocarse los senos o cualquier parte del aparato que va a tener contacto con la leche.
2. Sáquese la leche temprano (en la mañana) y continúe haciéndolo cada dos a cuatro horas durante el día. Durante la primera semana, también debe de sacarse la leche en el transcurso de la noche, cada tres a cuatro horas. Una vez que su bebé tiene 7 días de nacido, y usted produce 16 onzas de leche diarias, usted puede dormir hasta cinco horas al menos que usted se despierte porque siente que tiene los pechos muy llenos. Esto significa que usted se está sacando la leche de seis a ocho veces en 24 horas. Sáquese la leche más seguido si usted siente que tiene los senos muy llenos o si está goteando leche.
3. Sáquese la leche de cada pecho dos veces, por lo menos por 10 minutos. Aumente el tiempo que pasa sacándose la leche según sea necesario para asegurarse que los pechos se ponen suaves y se sienten “vacíos” o menos pesados. Esto le puede tomar de 20 a 30 minutos. Generalmente, le puede ayudar darse masajes en sus pechos mientras se saca la leche para estimular que la leche se mueva hacia el pezón. El dejarse sus pechos llenos disminuirá su producción de leche. **Según vaya aumentando su producción de leche, va a necesitar más tiempo para sacársela.**
4. Cada vez que se saque la leche, debe de guardarla en un recipiente diferente – puede obtener todos los que necesite de la unidad. Marque los recipientes con su NOMBRE, FECHA, HORA y cualquier MEDICAMENTO que haya tomado (*antes de tomar cualquier medicamento, debe de siempre consultar con el doctor de su bebé o las consejeras para la lactancia*). Los recipientes de las primeras 24 veces que se saca la leche, deben de ser identificados con un punto (círculo) verde.
5. Usted debe congelar su leche si no se va a utilizar en 48 horas. Traiga su leche a la unidad en una hielera o bolsa isotérmica. No ponga hielo en la hielera porque puede arruinar la leche. Una vez que se le esté alimentando esta leche a su bebé, traiga su leche fresca, y descongelada, para que la enfermera le dé esa leche primero a su bebé.
6. Lave todas las piezas de la bomba sacaleches que tocan la leche, cada vez que la use. **No lave los tubitos.** Primero, enjuague las piezas con agua fría, luego lávelas con agua caliente y jabón y enjuáguelas bien (dos veces) para asegurarse que no deja residuo de jabón. Puede usar jabón para lavar platos. Ponga a secar las piezas al aire libre, encima de papel toalla limpio.

(continúa al reverso)

7. Para esterilizar las piezas de la bomba sacaleches, puede usar una vez al día, una de las bolsas de vapor para microondas. Siga las indicaciones en el paquete de las bolsas. Otra alternativa es hervir las piezas (no los tubitos) por 15 minutos, una vez al día.

Almacenamiento de leche materna

Leche fresca

- Se puede dejar a temperatura ambiental hasta por cuatro horas.
- Refrigérela lo antes posible.
- Si es refrigerada, úsela dentro de 48 horas, o congélela.
- Si la congela, úsela dentro de seis a 12 meses.

Leche descongelada

- Refrigérela si se encuentra a temperatura ambiental.
- Si la refrigera, úsela dentro de 24 horas.
- No la vuelva a congelar (re-congelar).

Leche tibia

- Úsela dentro de una hora
- No la guarde.

Al principio, a muchos bebés en la unidad se les alimenta por medio de una sonda nasogástrica. Es decir, un tubito pequeño que se inserta por sus gargantas hasta el estómago y por el cual se les suministra leche – el bebé no tiene que hacer nada. Cuando su bebé está listo para “agarrar el pezón”, las primeras alimentaciones pueden ser de pecho. Indicaciones de que su bebé está listo para amamantar incluyen:

- Su bebé pesa aproximadamente 1200 gramos (o 2-1/2 libras).
- Su bebé tiene aproximadamente 31 a 33 semanas de gestación (edad).
- Su bebé empieza a mamar o chupar alrededor de la sonda nasogástrica.
- Su bebé se lleva las manos a la boca.

Una vez que su bebé está listo para más alimentaciones de pecho, si usted no puede venir para amamantar a su bebé, las enfermeras le pueden dar su leche a su bebé en mamilas [pachas, biberones]. Una vez que su bebé empieza a amamantar, normalmente se les alimenta cada tres horas. Usted puede hablar con su enfermera para hacer arreglos y poner a su bebé en un horario en el que pueda amamantar lo más seguido posible. Una vez que su bebé está amamantando por lo menos una vez al día, se va a dar cuenta que su producción de leche aumenta rápidamente.

Consejos para aumentar la producción de leche materna

- Pregúntele a su enfermera sobre el “Cuidado del Canguro.” El cargar a su bebé y permitir el contacto de “piel a piel” puede aumentar significativamente su producción de leche. Si las

condiciones de su bebé lo permiten, pídale a su enfermera que le permitan cargar a su bebé y cárguelo teniendo contacto “piel a piel” por un rato, luego sáquese la leche. Para hacer esto, póngase la bata con la abertura hacia adelante y póngase una blusa con botones o que se pueda desabrochar para que se pueda poner a su bebé contra su pecho. Si abre las solapas de su sostén (sujetador) mientras su bebé está acostado contra su pecho, puede que demuestre interés en amamantar.

- Pregunte sobre las expresiones de mano. Las madres que combinan el sacarse la leche con las expresiones de mano aumentan su producción de leche ¡hasta un 80%!
- Tómese por lo menos 20 minutos cada día para relajarse.
- Tómese un baño de agua tibia o que le den un masaje en su espalda para relajarla antes de sacarse la leche.
- Mueva su pezón gentilmente entre su dedo pulgar y su índice antes de sacarse la leche (esto dá la sensación de la boca del bebé cuando está mamando algo que la bomba sacaleches no hace).
- Dése masajes gentilmente desde su pecho hasta el pezón antes de sacarse la leche y mientras se la saca.
- Sáquese la leche inmediatamente después de haber visitado a su bebé o después de haber hablado con la enfermera de su bebé. Trate de pasar tiempo con su bebé lo más que pueda.
- Busque un lugar cómodo y privado para sacarse la leche.
- Mire una foto de su bebé mientras se saca la leche.
- Si está usando una sola bomba sacaleches, cuando ya no le salga leche de un pecho o empiece el flujo de leche a ir más despacio, cámbieselo al otro seno y empiece a alternar.
- Pregunte sobre el término “power pumping”. Una técnica en la cual se saca la leche en el transcurso de una hora alternando cada pecho y dándose masajes en los pechos cada diez minutos.
- Pida que le establezcan dos bombas sacaleches para que estimule ambos pechos a la misma vez. Luego puede volver a sacarse la leche con un solo aparato y darse masajes en los pechos cuando la leche empiece a disminuir.
- Si tiene otros niños, acurrúquelos, acuéstese con ellos o acuéstese con una ropita que su bebé haya tenido puesta. ¡El aroma de un bebé es algo poderoso!
- Hable con alguien, aunque sea por teléfono, mientras se saca la leche, escuche música, lea, vea la televisión, para que no tenga que sentarse y tenga algo que hacer que no sea sólo sentarse y fijar la vista en la bomba.

Pida Ayuda Cuando la Necesita

Las consejeras de la lactancia al igual que el personal de la unidad están aquí para ayudarle con su bebé. Vamos a tratar de que una consejera de la lactancia le ayude en las primeras ocasiones que usted amamante a su bebé y hasta que su bebé sea capaz de “agarrarse al pezón” y esté amamantando fácilmente. Si tiene más preguntas o inquietudes, puede pedirle a la consejera de lactancia o a la enfermera, un folleto con el nombre de “Amamantando a su Bebé.”

WakeMed Health & Hospitals • www.wakemed.org

Raleigh Campus • Cary Hospital • North Healthplex • Apex Healthplex • Brier Creek Medical Park • Clayton Medical Park
Wake Forest Road Outpatient Rehab Center • Fuquay-Varina Outpatient & Skilled Nursing Facility • Zebulon/Wendell Outpatient & Skilled Nursing Facility
Home Health • WakeMed Physician Practices • Blue Ridge Surgery Center

© WakeMed Public Relations, January 2011



This paper is partially made from post-consumer fiber and comes from a well-managed sustainable forest. Please recycle.