|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

# Conceptos generales de la lactancia materna para los padres

**Uso de chupones para los bebés prematuros o enfermos**

Se ha demostrado que la succión no nutritiva, o chupar sin tomar leche, tiene muchos beneficios para los recién nacidos prematuros o enfermos, sobre todo cuando se proporciona durante la alimentación por sonda (tubo). La succión no nutritiva puede ser provista con un chupete o chupón o con el seno vacío (esto se conoce como “nuzzling”). Si bien el uso del chupón durante el período inicial después del nacimiento se ha relacionado con problemas para amamantar en bebés sanos nacidos a término, el uso del chupón durante la alimentación por sonda en recién nacidos prematuros o enfermos no causa problemas. Hable con el proveedor de atención médica o el personal de enfermería de cuidados neonatales del bebé sobre la succión no nutritiva durante la alimentación por sonda.

## Cómo proteger el suministro de leche materna

En las primeras semanas después del nacimiento de su bebé, el extractor de leche (o “sacaleche”/”tiraleche”) hizo el trabajo de mantener su suministro de leche. Es natural pensar que, una vez que su bebé comienza a alimentarse del pecho, usted puede dejar de extraerse leche. De hecho, la mayoría de las madres están ansiosas por deshacerse del extractor y simplemente amamantar. Recuerde que su bebé tal vez no sea lo suficientemente fuerte como para extraer toda la leche de sus senos, y usted ha trabajado mucho para lograr tener el suministro de leche que tiene. Es importante continuar extrayendo la leche de los senos después de que el bebé prematuro se ha amamantado, para asegurarse de que sus senos estén vacíos. Esto garantizará que usted seguirá produciendo suficiente leche. Dejar de amamantar demasiado rápido puede provocar que su leche se seque.

## Cómo mantener su producción de leche

Las primeras 2 semanas después de tener a su bebé son momentos muy importantes para establecer un buen suministro de leche. Su bebé se alimentará ocho veces cada 24 horas. Por lo tanto, usted necesitará extraerse leche al menos ocho veces cada 24 horas. Esto es necesario para enviar las señales correctas a sus pechos para que produzcan leche.

Si pasa tiempo alejada de su bebé, usted puede considerar alquilar una bomba de extracción de calidad hospitalaria. Contáctese con su compañía de seguros para conversar sobre sus opciones de bombas de extracción con una asesora de lactancia.

Considere las siguientes ideas para mantener su producción de leche:

* Extráigase leche cada 2 a 3 horas durante el día y cada 3 a 4 horas durante la noche para un total de ocho sesiones de extracción cada 24 horas.
* Antes de la extracción, dele masaje a sus pechos para promover el flujo de leche. Extraiga durante 15 minutos (20 minutos si tiene más de un bebé). Continúe la extracción durante 2 minutos adicionales una vez que la salida de leche se haya detenido, para asegurarse de extraer la mayor cantidad de leche posible.
* Después de la extracción, trate de extraerse la leche a mano durante varios minutos. Se ha demostrado que la extracción manual aumenta la producción de leche. Solicite al personal de enfermería o su asesora de lactancia que le enseñen esta sencilla técnica.
* Continúe tomando sus vitaminas prenatales mientras amamanta o se extrae leche.
* Beba mucho líquido y coma tres comidas saludables junto con tres refrigerios saludables al día.

Ya sea que decida amamantar directamente o extraerse la leche solamente, este proceso puede ser difícil en ocasiones. Tal vez incluso se pregunte si vale la pena todo ese esfuerzo. Todos los estudios demuestran que sí vale la pena. Los bebés enfermos o prematuros que toman leche materna presentan menos infecciones, menos retrasos en el desarrollo neurológico y tienen sistemas inmunitarios más fuertes que los bebés que toman leche de fórmula. Dar leche materna a su bebé es un regalo de amor que tendrá beneficios para su salud y la de su bebé que perdurarán por muchos años.

## Consejos para almacenar su leche para su bebé después de ser dado de alta de la UCIN

* Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de manipular las piezas del extractor o la leche materna.
* Utilice biberones limpios o bolsas de plástico de lactancia para almacenar la leche materna.
* Anote la fecha y la hora en cada nuevo biberón de leche extraída.
* Una vez en casa, la leche materna recién extraída se mantiene en buenas condiciones a temperatura ambiente entre 4 horas.
* La leche congelada se puede almacenar en el congelador entre 3 y 6 meses.
* Descongele la leche congelada en el refrigerador o en agua fría y utilícela dentro de las primeras 24 horas.
* No guarde la leche extraída en la puerta del refrigerador o del congelador; la temperatura del interior de la puerta es más cálida.
* No agregue leche fresca a una porción de leche que ya está congelada.
* No descongele ni caliente la leche materna en el microondas.