Hablemos
Acerca De…

La leche materna para el bebé hospitalizado

Si su bebé está en el hospital, aún lo puede alimentar con su leche succionándola y guardándola. Esto es muy benéfico para su bebé y le puede ayudar a mantenerse más sano en el hospital. Este folleto le explicará los beneficios de alimentar a su bebé con su leche, la dieta que debe llevar y cómo almacenar la leche. Debe comenzar a succionar tan pronto como sea sea posible después del nacimiento. Vea el folleto ***"Hablemos Acerca De… Succión de la leche materna durante la hospitalización de su bebé"***.

¿Cuáles son los beneficios de la leche materna?

Los beneficios de la leche materna son inmediatos y duraderos. Los bebés prematuros que se alimentan con leche materna durante su primer mes de vida pueden reducir infecciones hasta un 50 por ciento. La leche materna de madres de bebés prematuros proporciona más protección que la leche de una madre con un nacimiento a término. También contiene más proteínas, calorías y vitaminas, además de minerales adicionales que su bebé necesita. Los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos infecciones de oído y pulmón. También sufren menos de diarrea, estreñimiento, infecciones respiratorias e infecciones en vías urinarias.

¿Qué es el calostro?

El calostro es la leche de color amarillento y dorado que succiona en los primeros días después del nacimiento de su bebé. Contiene todo lo necesario para permitir el crecimiento de su bebé y proporciona anticuerpos adicionales (o substancias para combatir las enfermedades) que ayudan a su bebé a contrarrestar infecciones y otras complicaciones. Después de los primeros días, su leche será más blanca y menos cremosa para convertirse en leche madura. Las madres de bebés prematuros producen calostro por más tiempo. Esto proporciona más anticuerpos y protección adicional por más tiempo.

¿Cómo almaceno la leche?

- La leche puede conservarse a temperatura ambiente por cuatro horas.
- Puede conservar la leche materna en el refrigerador (nevera) por dos días. Siempre coloque la leche al fondo del refrigerador o congelador, nunca cerca de la puerta.
- La leche congelada puede guardarse hasta por 3 ó 4 meses en el congelador y hasta 6 meses en congeladores especiales.
- Nunca añada leche tibia a leche fría.

¿Cómo debo calentar la leche?

- Siempre use la leche más vieja primero (siempre que no haya sobrepasado el tiempo de conservación).
- Descongele o entibie la leche poniéndola en un recipiente con agua tibia (no muy caliente).
- Permita que la leche se mantenga en el refrigerador por un período de 12 horas para que se descongele lentamente.
- Nunca use el microondas para descongelar o calentar la leche.
- Agite el recipiente suavemente para mezclar la capa de grasa.
- Una vez que se descongele la leche, debe usarse en un período de 24 horas.
- No congele leche descongelada.
- Si su bebé no termina la leche, tire la leche restante del biberón.

¿Qué hay acerca de los medicamentos que tomo?

La mayoría de los medicamentos que se le prescriben

son seguros para su bebé. Informe a su médico que está lactando o succionando leche para su bebé con el fin de que pueda prescribir el mejor medicamento para usted. Si tiene preguntas acerca de un medicamento, es mejor succionar y almacenar su leche hasta que tenga las respuestas. La línea de riesgos del embarazo (Pregnancy Risk Line) es un buen recurso si tiene preguntas acerca de medicamentos. Su teléfono es el 801.328.2229.

¿Cómo me debo alimentar?

Su alimentación es muy importante durante la lactancia. No haga dietas para bajar de peso durante las 2 a 3 primeras semanas mientras que esté tratando de establecer un suministro de leche completo (de 25 a 35 onzas diarias o 739 ml a 1.35 lt diarios). Siga una dieta que incluya porciones generosas de todos los grupos alimenticios. No existen alimentos prohibidos, al menos que tenga un historial familiar de alergias a los alimentos.

Es aconsejable seguir tomando sus multivitamínicos prenatales. Proporcionarán los nutrientes adicionales que puede necesitar. Si tiene requerimientos de alimentación especiales, le pedimos que informe a su enfermera o nutricionista.

Una vez que tenga un suministro de leche completo, la pérdida de peso gradual no debe interferir con la lactancia. Sin embargo, tome en cuenta que las dietas de menos de 1,800 calorías por día muchas veces son bajas en vitaminas, minerales y hierro. Esto puede causar fatiga y baja producción de leche.

Consuma suficientes líquidos. Si siente sed, tome más líquidos. El consumo de más líquidos no incrementará su suministro de leche.

Contacto materno

Cargue a su hijo/a haciendo contacto entre su piel y la suya. El acurrucarse de piel a piel es muy reconfortante para un bebé, así como para sus padres. El contacto materno tiene varios beneficios para infantes prematuros y hospitalizados. Pregunte a su enfermera o médico si su bebé está lo suficientemente sano para el contacto materno. El contacto materno ayuda a su bebé a mantener su temperatura normal y le puede ayudar a incrementar su producción de leche. Si sólo está succionando, el contacto materno es muy importante. A través de este contacto producirá anticuerpos específicos contra las bacterias y organismos en el entorno de su bebé. Estos anticuerpos también se encuentran en su leche y ayudan a su bebé.

Nuestro agradecimiento

Le queremos agradecer por proporcionarnos su leche especial. Si tiene preguntas adicionales, le pedimos que se ponga en contacto con:

Ellen Lechtenberg, RD, IBCLC

Primary Children's Intermountain Healthcare

Servicios de lactancia (Lactation Services)

801.662.3686

Intermountain
Primary Children's
Medical Center
Healing for life℠

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 11/08

© Primary Children's Medical Center 2008

Human milk for the hospitalized baby

ST-11/09

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.