

Amamantando a su recién nacido en la NICU

Felicitaciones por haber elegido amamantar a su bebé. La leche materna proporciona la mejor nutrición para el crecimiento y desarrollo de todos los bebés, ya sean a término completo, prematuros, sanos o enfermos.

Empiece con el sacaleches

Existen varias razones para que empiece a extraer la leche de sus senos mientras su bebé se encuentra en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés):

- Si su bebé no está listo para tomar la leche de su seno, deberá extraérsela para alimentarlo.
- Aun si su bebé está alimentándose de sus senos, quizás quiera extraer leche para que el personal de la NICU pueda alimentar al bebé cuando usted no está en el hospital.
- Extraer leche aumentará su producción de leche y aliviará los senos congestionados (demasiado llenos).

Siga las siguientes pautas para extraerse leche.

Use un sacaleches de alta calidad

- **Mientras está en el hospital, pídale a la enfermera un kit de sacaleches doble y un sacaleches eléctrico.** El kit incluye los rebordes de montaje (embudos de plástico) y los tubos que se conectan a la máquina. Cuando regrese a casa, llévese el sacaleches.
- **Antes de regresar a casa, pregunte acerca de un sacaleches para utilizar en casa.**
 - Si necesita alquilar uno, puede que sea necesario que su médico le escriba una receta. Consulte a su proveedor de seguros. La mayoría de las compañías de seguros cubren los costos del alquiler. Si usted tiene Medicaid y se afilió con Woman, Infants and Children (WIC, por sus siglas en inglés), es posible que pueda obtener un sacaleches en la oficina local de WIC.
 - Si usted ya tiene un sacaleches, consulte al consultor de lactancia para asegurarse de que sea adecuado para sus necesidades.



Extráiga leche a menudo

- **Durante el día**
 - Extraiga leche cada 2 o 3 horas (aproximadamente 8 veces al día). Si está extrayendo leche para varios bebés, empiece con una frecuencia de 10 veces al día.
 - Extraiga leche de ambos senos por 15 a 20 minutos por cada sesión.
 - Masajee sus senos antes y mientras extrae la leche.
 - Duerma por un periodo seguido de 5 horas.
- **Cuando visite a su bebé en la NICU, lleve:**
 - La leche que ha extraído en casa. Asegúrese de que esté correctamente almacenada y etiquetada, y lleve suficiente cantidad para la alimentación de su bebé.
 - Su kit de sacaleches. Puede conectarlo a uno de los sacaleches eléctricos que tenemos disponibles en la NICU. De esta forma, puede extraerse leche mientras visita a su bebe.

Amamantar en la NICU

Cuando su bebé empiece a amamantar, el personal de la NICU y el equipo de lactancia le ayudarán enseñándoles a usted y a su bebé a trabajar juntos. Ellos tienen muchos recursos para compartir con usted, por ejemplo, libros, videos y consejos. Esto es lo que puede hacer y esperar cuando empiece a amamantar a su bebé en la NICU.

Disfrute del contacto de piel con piel (“cuidados de canguro”)

Si los cuidadores del bebé le dicen que está bien, intente el contacto de piel con piel. (Piel con piel significa sostener a su bebé para que su piel desnuda toque la piel desnuda de su bebé). El contacto humano caliente reconforta a su bebé y ayuda a crear lazos entre los dos. También se conoce como “cuidado canguro”; el contacto de piel con piel es especialmente bueno para la lactancia.



Si su bebé es prematuro, siga los siguientes pasos para la lactancia

Una vez que su bebé prematuro esté lo suficientemente fuerte como para succionar un chupón, puede empezar a amamantar de a poco. (Esto puede ocurrir cuando su bebé llegue a las 33 o 34 semanas de vida de acuerdo con la fecha de nacimiento prevista, la “edad gestacional corregida”, no la edad verdadera).

- Primero, haga que practique en su seno vacío. Extraiga leche y luego acerque a su bebé al seno. Puede que su bebé solo lama, acaricie y se quede dormido, pero eso está bien. La meta es lograr que su bebé se sienta cómodo en el seno.
- Luego, intente que se alimente con el seno lleno. **Al principio, debe ir lentamente, amamantándolo solamente una o dos veces al día hasta que tenga la suficiente fuerza para alimentarse con más frecuencia.** Entre cada sesión de lactancia, deberá seguir extrayéndose leche.

Deje que su bebé marque el ritmo

Es normal que la lactancia empiece lentamente. Al principio, puede que él solo quiera comer una vez al día. (¡Amamantar es un trabajo duro!) Algunas veces, su bebé solo la acariciará un poco antes de quedarse dormido. Eso está bien. Deje que su bebé marque el ritmo. Con el tiempo, su bebé gradualmente querrá alimentarse con más frecuencia y durante más tiempo.

Entienda el uso de los biberones y los chupones en la NICU

Una vez que su bebé se alimente principalmente a través de la lactancia, solo se le dará biberones cuando usted no esté. Por lo general, los bebés se alimentan tanto del seno como de los biberones sin ningún problema. Siga sacándose leche y trayéndola a la NICU.

Durante su visita a la NICU, no le ponga un chupón a su bebé. Es mejor si *usted* lo consuela. Sin embargo, el personal de la NICU le dará un chupón al bebé si usted no está disponible, especialmente durante los momentos más ajetreados o si se le está realizando un procedimiento doloroso. El chupón lo puede consolar.

La lactancia después de la NICU

Obtenga apoyo en casa

Cuando su bebé reúna los criterios para recibir el alta y esté ganando peso, se lo podrá llevar a casa. Para ayudarle a amamantarlo en casa, consulte el folleto de Intermountain: ***Living and Learning Together: A Guide to Breastfeeding (Vivir y aprender juntos: Una guía para la lactancia materna)***. Este folleto le proporcionará más consejos y recursos para obtener apoyo personalizado.



Breastfeeding Your Baby in the NICU

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.