

## Hablemos Acerca De...

# La leche materna para el bebé hospitalizado

Si su bebé se encuentra en el hospital, usted de todos modos puede sacarse y almacenar su leche para dársela. Esto es muy bueno para el bebé y le ayudará a mantenerse sano mientras está en el hospital. Este folleto le indica los beneficios de alimentar al bebé con la leche que produce, la dieta que usted debe llevar y cómo almacenar la leche. Debe comenzar a sacarse leche tan pronto como sea posible después del nacimiento.

### ¿Cuáles son los beneficios de la leche materna?

Los beneficios de la leche materna son inmediatos y pueden durar mucho tiempo. Es posible que los bebés prematuros que se alimentan con leche materna durante el primer mes de vida solo lleguen a contraer la mitad de las infecciones que contraen aquellos que no lo han hecho. La leche de las madres que dan a luz un bebé prematuro proporciona más protección que la leche de las madres cuyos bebés nacen a término.

También contiene más proteínas y calorías, además de vitaminas y minerales adicionales que el bebé necesita.

Los bebés que se alimentan con leche materna sufren menos infecciones del oído y los pulmones, así como menos diarrea, estreñimiento, infecciones respiratorias e infecciones de las vías urinarias.

### ¿Qué es el calostro?

El calostro es la leche de color amarillento que usted produce en los primeros días después del nacimiento del bebé. Contiene todo lo que el bebé necesita para desarrollarse y le proporciona anticuerpos adicionales (sustancias para combatir las enfermedades) que lo ayudan a hacer frente a las infecciones y otras complicaciones. Después de los primeros días, la leche se vuelve más blanca y líquida, hasta convertirse en leche madura. Las madres de bebés prematuros producen calostro por más tiempo. Esto le proporciona al bebé más anticuerpos y protección durante más tiempo.

### ¿Cómo debo guardar la leche?

- Guarde la leche en los recipientes plásticos proporcionados por el hospital.
- Siempre utilice una etiqueta de identificación impresa del hospital con el nombre y el número de identificación de su bebé. Escriba la hora y la fecha de la extracción en la etiqueta.
- Se puede mantener la leche a temperatura ambiente durante 4 horas.
- La leche materna se puede mantener en el refrigerador durante 2 días. Siempre ponga la leche en la parte posterior del refrigerador, no en la puerta.
- La leche materna almacenada dura unos 3 meses en la parte posterior del congelador común o hasta 6 meses en uno de ultracongelación.
- La leche materna que se obtiene en cada extracción debe almacenarse por separado. Nunca agregue leche tibia a la leche fría.

### ¿Cómo debo calentar la leche?

- Utilice primero la leche más antigua (siempre y cuando no sea demasiado antigua como para utilizarla).
- Descongele o caliente la leche colocando el recipiente en agua tibia de la llave (no debe estar demasiado caliente).
- Deje pasar 12 horas si desea descongelar la leche en el refrigerador, para que se descongele lentamente.
- Nunca descongele ni caliente la leche en un horno de microondas.
- Agite la leche descongelada suavemente para que la capa de grasa se mezcle.
- Una vez descongelada, use la leche dentro de las 24 horas siguientes.
- No vuelva a congelar la leche descongelada.
- Tire la leche que quede si el bebé no se termina el biberón.

## ¿Qué debo hacer respecto de los medicamentos que estoy tomando?

La mayoría de los medicamentos que toma son seguros para el bebé. Si el médico le va a recetar un medicamento, entonces dígame que está amamantando o que se saca leche para el bebé. De este modo, el médico podrá recomendarle el que sea mejor para usted y no afecte al bebé.

Si tiene alguna pregunta sobre un medicamento, es mejor que se extraiga y guarde la leche hasta que haya recibido respuesta. Si tiene alguna pregunta acerca de los medicamentos que está tomando, llame a la Línea de Riesgo en el Embarazo: 801.328.2229.

## ¿Cómo me debo alimentar?

La alimentación es muy importante durante la lactancia. Usted puede producir leche de buena calidad para su bebé, incluso si no sigue una dieta perfecta. Pida a su pareja o a sus padres que le preparen comida de antemano. Luego siéntese y coma por lo menos tres comidas balanceadas y dos refrigerios saludables de proteínas todos los días. Si tiene un plato guardado en el refrigerador con manzana rebanada, queso y algunas galletas saladas ya preparado, le será fácil tomarlo y comerlo. Ningún alimento está prohibido a menos que usted tenga antecedentes de alergias a alguno.

Siga tomando las vitaminas que tomaba antes del nacimiento del bebé, ya que estas le proporcionarán nutrientes adicionales que podría necesitar. Hable con el personal de enfermería o el dietista si tiene alguna pregunta o alguna necesidad especial en cuanto a su alimentación. Una vez que haya alcanzado el nivel máximo de producción de leche (de 25 a 35 onzas o de unos 750 ml a 1 l diarios), el que comience a perder peso gradualmente no debería interferir con la lactancia. Sin embargo, tome en cuenta que las dietas de menos de 1,800 calorías al día suelen incluir pocas vitaminas, minerales y hierro, y con frecuencia causan fatiga y baja producción de leche.

Beba de 6 a 8 vasos de agua al día. Tome más líquidos si tiene sed, pero tenga en cuenta que el obligarse a beber si no tiene sed no aumentará su producción de leche.

## Contacto piel con piel (contacto materno)

Pregúntele al personal de enfermería o al médico si el bebé está lo suficientemente sano como para cargarlo en brazos y sostenerlo en contacto directo con su piel. Si es así, cargue al niño de modo tal que la piel de ambos haga contacto. El contacto piel con piel es muy reconfortante para el bebé y para los padres. También ayuda al bebé a mantener una temperatura normal, y a usted le puede ayudar a incrementar la producción de leche.

Si usted solo se saca leche con un extractor, el contacto piel con piel es muy importante. Este contacto le permitirá producir anticuerpos específicos contra las bacterias y los organismos que hay en el entorno del bebé. Esos anticuerpos se transmitirán con la leche y ayudarán al bebé.

## Seguridad de la leche materna

El personal del hospital revisa con cuidado la leche materna para cerciorarse de que el bebé solo reciba la leche que usted produce. Para proteger al bebé, solo dele la leche luego de que un enfermero la haya revisado y se la entregue a usted. El personal del hospital comprobará el nombre y el número de identificación del bebé en los siguientes momentos:

- Cuando usted traiga la leche al hospital
- Cuando un enfermero se esté preparando para alimentar al bebé
- Antes de que usted se lleve la leche a casa

## Nuestro agradecimiento

Gracias por proporcionarnos esa leche especial que usted produce.

*Mother's Milk for the Hospitalized Baby*

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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.