Hablemos
Acerca De…

La leche materna durante la hospitalización de su bebé

Usted puede alimentar a su bebé aún si está en el hospital si succiona y guarda su leche. Esto es muy bueno para su bebé y le puede ayudar a mantenerse sano mientras está en el hospital. Este folleto le indica los beneficios de alimentar a su bebé con su leche, la dieta que debe llevar y cómo almacenar la leche. Usted debe comenzar a succionar la leche tan pronto como sea posible después del nacimiento. Vea el folleto: ***"Hablemos acerca de … Extracción 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 el primer mes de vida pueden reducir las infecciones hasta en un 50 por ciento. La leche materna de las madres de bebés prematuros proporciona más protección que la leche de las madres con un embarazo normal. También contiene más proteínas y calorías, además de vitaminas y minerales adicionales que su bebé necesita. Los bebés que se alimentan con leche materna tienen menos infecciones del oído y de los pulmones, así como menos diarrea, estreñimiento, infecciones respiratorias e infecciones de las vías urinarias. Consulte el folleto ***"Lactancia materna: Beneficios para su bebé".***

¿Qué es el calostro?

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

¿Cómo debo guardar la leche?

- La leche puede conservarse a temperatura ambiente por cuatro horas.
- La leche materna se puede guardar en el refrigerador (nevera) durante dos días. Siempre ponga la leche en el fondo del refrigerador o congelador, nunca cerca de la puerta.
- La leche congelada puede guardarse entre tres y cuatro meses en el congelador y hasta seis meses en congeladores especiales.
- Nunca agregue leche tibia a la leche fría.

¿Cómo debo calentar la leche?

- Use la leche más vieja primero (siempre que no haya sobrepasado el tiempo de conservación).
- Descongele o entibie la leche tibia poniéndola en un recipiente con agua tibia (no muy caliente).
- Ponga la leche congelada en el refrigerador por un período de 12 horas para que se descongele lentamente.
- Nunca descongele o caliente la leche en el horno de microondas.
- Agite el recipiente suavemente para mezclar la capa de grasa.
- Una vez que descongele la leche, debe usarse en un período de 24 horas.
- No vuelva a congelar la leche descongelada.
- Tire la leche que quede si su bebé no se termina el biberón.

¿Qué sucede con los medicamentos que estoy tomando?

La mayoría de los medicamentos son seguros para su bebé. Dígale a su médico que está alimentando a su bebé con leche materna antes de que le recete medicamentos para que le recomiende la mejor opción. Si tiene dudas sobre algún medicamento, es mejor que succione y guarde su leche hasta que hable con el médico. Puede hablar a la Pregnancy Risk Line (línea de riesgos del embarazo) al 801.328.2229 si tiene preguntas sobre los medicamentos que está tomando. Consulte el folleto "La lactancia materna y los analgésicos recetados" para obtener más información.

¿Cómo me debo alimentar?

Su alimentación es muy importante durante la lactancia. Usted puede producir leche de buena calidad para su bebé, incluso si usted no lleva una dieta perfecta. Siéntese y coma por lo menos tres comidas equilibradas y dos bocadillos saludables de proteínas todos los días. Haga que su pareja o madre le prepare comida de antemano. Si tiene un plato guardado en el refrigerador con manzana rebanada, queso y algunas galletas saladas ya preparado, le será fácil tomarlo y comerlo. No hay alimentos prohibidos a menos que tenga antecedentes familiares de alergias a los alimentos.

Se recomienda que siga tomando sus multi-vitamínicos prenatales para obtener los nutrientes adicionales que pueda necesitar. Hable con su enfermera o nutriólogo si tiene requerimientos especiales de alimentación o preguntas. Una vez que tenga un suministro de leche completo (de 25 a 35 onzas diarias), 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 al día muchas veces son bajas en vitaminas, minerales y hierro y con frecuencia causan fatiga y baja producción de leche.

Se recomienda que beba de seis a ocho vasos de agua al día. Tome más líquidos si tiene sed. El consumo de más líquidos no incrementará su suministro de leche. Esto puede ayudarle.

Contacto piel a piel (contacto materno)

Cargue a su niño haciendo contacto entre su piel y la suya. El contacto piel a piel es muy reconfortante para el bebé y para los padres. Este contacto les brinda muchos beneficios a los bebés prematuros y hospitalizados. Pregúntele 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. El contacto materno es muy importante si sólo está succionando. A través de este contacto, usted 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.

Intermountain
Primary Children's Hospital
The Child First and Always®

© 2013 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. Toda la información contenida en la 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 cuidados de la salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud.

Pediatric Education Services, 801.662.3500 | Translation 12/13, LTA520408124 | Human milk for the hospitalized baby (07/13)