



ILCA's INSIDE TRACK

a resource for breastfeeding mothers

Publicado por la Asociación Internacional
de las Consultantes de Lactancia



Amamantando A Su Bebé Que Nació Un Poco Antes De Tiempo

Por Jan Barger, RN, MA, IBCLC

¡Felicidades por su nuevo bebé! Su bebé está saludable pero nació un poquito antes de tiempo. A los bebés que nacen unas cuantas semanas antes de tiempo se les llama “cerca de termino” o “prematureo.” Es posible que los hospitales den el mismo tratamiento a los bebés nacidos antes de tiempo que los nacidos a termino completo. Normalmente se les da de alta después de las 48 a 72 horas después de haber nacido.

Muchos bebés cerca de termino se amamantan bien el primer día o dos mientras se encuentran en el hospital. Algunos parecen cansarse fácilmente y tienen problemas después de irse a casa. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias que le pueden ayudar al darle de comer a su bebé cerca de termino. También son útiles para los bebés de termino completo y que pesaron menos de 6 libras (2.7 kilogramos) al nacer.

Comer Lo Suficiente

Los bebés necesitan comer de 8 a 12 veces en un período de 24 horas. Los bebés cerca de termino no siempre dan las indicaciones muy claras al comer. ¡Algunos de ellos no muestran tener mucha hambre y prefieren dormir que comer!

- Esté atenta para en cuanto su bebé se despierte le dé de comer enseguida. Los bebés usualmente amamantan mejor si se despiertan ellos solos en lugar de que se les despierte.
- Esté atenta por señales de que su bebé quiere comer, tal como moverse, lamerse los labios, buscar con la mirada, arrimarse las manos a la boca. El llorar es un estado de desorganización no una indicación para comer. No se espere hasta que su bebé esté llorando para darle de comer.
- Si su bebé no se está despertando para comer cada 3 a 4 horas, despiértelo a las 3 horas, póngalo de piel a piel con usted y espere que empiece a moverse y a buscar el pecho.
- Esté atenta y escuche que esté chupando y tragando activamente. Si su bebé no está muy activo al estar amamantando, tal vez tenga que darle alguna de su leche que se haya sacado, ya sea con una taza o con un tubo como suplemento, hasta que su bebé esté más fuerte y

aumente de peso.

- Los bebés cerca de termino se ponen más activos cuando se están acercando a la fecha en la que hubieran nacido. Es posible que su bebé empiece a amamantar cada 2 horas. Esto no es porque se le está acabando la leche, sino que su bebé “ahora si está listo para nacer.”

De Piel A Piel

Pase lo más que pueda del tiempo con su bebé desnudo (con pañal), junto de la piel de usted. El contacto de piel a piel con su bebé le ayuda a su bebé a mantener su temperatura y usted y su bebé descansan mejor. Si su bebé está calmado y mantiene su temperatura por el contacto de la piel, esto le ayuda a usar su leche de pecho para crecer. También puede ayudarlo a usted a incrementar la cantidad de leche.

- Ponga a su bebé de una manera elevada y con su estomago hacia abajo en medio de sus pechos. El hecho de que usted respire bien le ayuda a su bebé a respirar. Así es que no tenga que poner a su bebé en una posición como si estuviera acostado boca arriba en una cuna.
- Su cuerpo le ayudará a su bebé a estar calentito. Si el clima es frío, puede ponerle una cobija liviana sobre usted y su bebé para mantener el calor alrededor de su bebé.
- Usted puede mantener a su bebé de piel a piel aún cuando no esté sentada. Primero ponga a su bebé adentro de una blusa con tirantes que usted lleve puesta para así ayudar a sostener la cabeza del bebé. Después puede usted ponerse una blusa grande o camisa de hombre y haga un nudo debajo del trasero de su bebé.



Un bebé puesto de piel a piel dentro de una blusa con tirantes con una camisa hecha nudo debajo del trasero del bebé.



ILCA's INSIDE TRACK

Publicado por la Asociación Internacional
de las Consultantes de Lactancia



Su Cantidad De Leche

Algunos bebés cerca de termino batallan al prenderse y al estarse prendidos al pecho. Usted puede ayudarle a su bebé al sacarse la leche para empezarla y mantenerla abundante hasta que su bebé esté más fuerte.

- Puede empezar a sacarse el colostro (la leche especial al principio) con la mano un poquito después del nacimiento. La primera leche viene en cantidades pequeñas y concentradas y es muy importante para su bebé. Unas mamás se sacan la leche a una cuchara y se la dan directamente a su bebé. Su consultante de lactancia, enfermera, partera o consejera de amamantar puede ayudarle a aprender a sacarse la leche con la mano cada cuantas horas.
- Usted necesitará sacarse la leche manualmente o con una bomba varias veces diariamente para ayudarle a aumentar la producción de leche (a menos que usted tenga un gran suplemento de leche). Usted puede darle la leche que se saque a su bebé, tal como se necesite. Si necesita ayuda póngase en contacto con su consultante de lactancia.
- Cuando usted ya tenga un gran suplemento de leche y su bebé esté aumentando de peso bien, usted puede disminuir el número de veces que usted se saca la leche cada día. Haga estos cambios poco a poco.

Lleve a su bebé para que le revisen el peso 2 o 3 días después de que salga del hospital. Pida que le revisen el peso a su bebé por lo menos una vez por semana hasta que se llegue la fecha en que su bebé debería de haber nacido.

Un Diario o Registro para Amamantar

Un diario de amamantar le ayudará a ver el patrón de comer de su bebé. El diario le dirá cómo de seguido come su bebé del pecho y cómo de bien su bebé está usando la leche. Le ayudará a saber que usted tiene suficiente leche. Escriba:

- Cuando su bebé coma del pecho.
- Cuando cambie un pañal mojado o sucio. Su bebé debe tener por lo menos 6 pañales bastante mojados y 3 pañales sucios (por lo menos del tamaño de una cucharada) todos los días, cuando llegue al 5to día de nacido.
- Cuanta leche Ud. obtiene si se expresa o bombea la leche
- Cuanta leche de suplemento le da a su bebé.

El amamantar a su bebé cerca de termino es la mejor cosa que usted puede hacer. Los bebés que nacen antes de tiempo no reciben todos los nutrientes que hubieran recibido si todavía estuvieran en el vientre. La leche materna tiene esos nutrientes. Es la comida que le ayudará a su bebé a crecer de la mejor manera posible.

ENCUENTRE AYUDA RAPIDO

Para encontrar una consultante de lactancia en su area, vaya el sitio de internet www.ilca.org y haga clic en "Find a Lactation Consultant". También puede preguntarle a su doctor o a una enfermera en el hospital.

Su Consultante Local de Lactancia