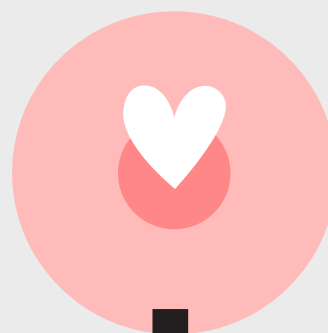


SERVICIO DE NEONATOLOGÍA

Guía para

Dar el pecho

a mi bebé ingresado



Introducción	3
Todo lo que necesitas saber antes de empezar	4
La leche materna	5
Si no puede mamar del pecho, ¿cómo se alimentará?	6
El contacto piel con piel	7
Recomendaciones higiénicas	9
Cómo puedes extraer leche	11
Cuándo tienes que empezar	12
Cómo estimularte el pecho antes de empezar	13
La extracción manual	15
La extracción con sacaleches	17
¿Cómo funciona el sacaleches del hospital?	18
¿Cuál es el mejor sacaleches para casa?	23
Qué debes saber sobre la leche extraída y su conservación	24
¿Cuánta leche es necesaria?	25
Cómo almacenar y transportar la leche materna extraída	26
Instrucciones para la correcta congelación y descongelación	27
Amamantar a tu bebé	29
Señales de hambre	30
Ayuda a tu bebé a cogerse al pecho	31
Posturas para amamantar	32
¿Qué es la lactancia a demanda?	35
Cuídate: es bueno para tu bebé	36
¿Qué debo comer durante la lactancia?	37
Medicación y hierbas medicinales durante la lactancia	38
Alcohol, tabaco y drogas durante la lactancia	39
Más información	41

Introducción

Una de las primeras decisiones importantes que deberéis tomar por vuestro bebé es cómo alimentarlo. **Existen varias opciones válidas** y elegir entre ellas depende de varios factores. Hay que considerar la salud del bebé y la madre, las circunstancias familiares y las preferencias personales. Si estáis leyendo esta guía es porque habéis escogido la lactancia materna.

En el Servicio de Neonatología sabemos que dar de mamar a bebés prematuros u hospitalizados al nacer no es nada fácil. Las madres van a necesitar el apoyo práctico y psicológico de sus parejas o seres queridos. Por nuestra parte haremos todo lo posible por acompañaros y que os sintais cómodas y atendidas. **La lactancia materna y el contacto piel con piel ayudan al bebé a desarrollarse mejor y a crecer más sano.** Es la mejor ayuda que podéis ofrecerle durante este periodo.

Sigue leyendo porque vas a encontrar información y recomendaciones que te pueden resultar útiles. Y no olvides que **estamos a vuestra disposición para resolver las dudas que os surjan.**

Ante de empezar

ANTES DE EMPEZAR

La leche materna

La leche materna es siempre la leche de elección para las criaturas, incluidos los bebés prematuros y recién nacidos enfermos. Sus **beneficios** se notan a corto y largo plazo:

Para el bebé:

- Es el alimento que mejor tolerará, sin importar los meses de gestación con que haya nacido.
- Ayuda a que su intestino madure.
- Le aporta defensas muy valiosas.
- Disminuye el riesgo de otitis e infecciones respiratorias o enfermedades gastrointestinales graves.
- A largo plazo, reduce el riesgo de obesidad, diabetes e hipertensión.
- Disminuye el riesgo de enfermedades alérgicas.
- Mejora el desarrollo de la visión y el psicomotor de los bebés prematuros.
- Mejora el desarrollo intelectual, emocional y social.



Para la madre:

- Previene las hemorragias postparto y disminuye la posibilidad de anemia. La estimulación del pecho facilita que el útero recupere su tamaño inicial tras el parto.
- Es una oportunidad única de reforzar el vínculo afectivo con el bebé.
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Mejora el contenido en calcio de los huesos.
- Disminuye el riesgo de problemas cardiovasculares.
- Favorece la recuperación del peso de antes del embarazo.

ANTES DE EMPEZAR

Si no puede mamar del pecho, ¿cómo se alimentará?

Si el bebé necesita estar en Neonatología, será porque es prematuro o está enfermo. Es posible que no pueda mamar directamente del pecho. En ese caso, le administraremos la leche a través de un tubito que le entrará por la boca o la nariz y le llegará al estómago.

Previamente, te la habrás extraído manualmente o con un sacaleches. **Te enseñamos cómo hacerlo** un poco más adelante.

También es muy beneficioso que tu bebé asocie su alimentación con tu presencia, así que te recomendamos hacer piel con piel. Te explicamos cómo más adelante.

Si tu bebé tiene problemas respiratorios o cardíacos o ha nacido prematuramente, es posible que no tolere mucha cantidad de alimento. En ese caso:

- Le daremos pequeñas cantidades.
- Aumentaremos poco a poco la medida para que su sistema digestivo se vaya adaptando.
- En estos primeros días, el calostro, que es la primera leche, aporta nutrientes y muchas defensas.
- Mientras, le suministraremos el aporte adecuado de nutrientes con un suero especial. Si todo va bien, pronto empezará a alimentarse solo con tu leche.

Si es un bebé prematuro, es importante que aprenda a succionar:

- Podemos ayudarle acercándolo al pecho o con un chupete, cuando no sea posible la succión directa.
- Si observas que busca el pezón, puedes acercarlo a él para que pueda oler la leche y lamerlo.
- A medida que vaya madurando y mejorando su estado físico, podrás acercar a tu bebé al pecho para que intente empezar a mamar de forma autónoma. En el Servicio te indicaremos cuándo es el momento adecuado.
- Este periodo requiere paciencia. Si lo necesitas, no dudes en pedir ayuda.

ANTES DE EMPEZAR

El contacto piel con piel

El **cuidado piel con piel** consiste en colocar al recién nacido en contacto con la piel de su madre. Es beneficioso tanto en bebés prematuros, como en bebés a término.

En bebés con cardiopatías congénitas u otras enfermedades que requieren cirugía, el contacto piel antes y después de la operación es de gran ayuda para el amamantamiento.

Algunos de los beneficios del piel con piel **para el bebé** incluyen:

- Ayuda a que se relaje: reduce el estrés producido por el parto y la separación.
- Ayuda a regular el latido de su corazón y la respiración.
- Favorece la digestión y el interés por comer.
- Reduce la probabilidad de tener una bajada de azúcar.
- Equilibra su temperatura.
- Facilita el sueño profundo.
- Reduce el dolor.
- Acelera el crecimiento y la ganancia de peso.
- Mejora sus habilidades cognitivas y su desarrollo.

- Su piel se beneficia de las bacterias que tiene la piel de la madre, lo que le protege de infecciones.
- Puede ayudar a disminuir los días de hospitalización.

Los beneficios **para la madre**:

- Aumenta la confianza en la capacidad de cuidar a sus hijos, también en el otro progenitor.
- Disminuye la ansiedad, también en el otro progenitor.
- Mejora el desarrollo del vínculo.
- Reduce el riesgo de padecer depresión postparto.
- Facilita el inicio y el mantenimiento de la producción de la leche.
- Facilita el amamantamiento directo.

Contacto piel con piel, en pocas palabras:

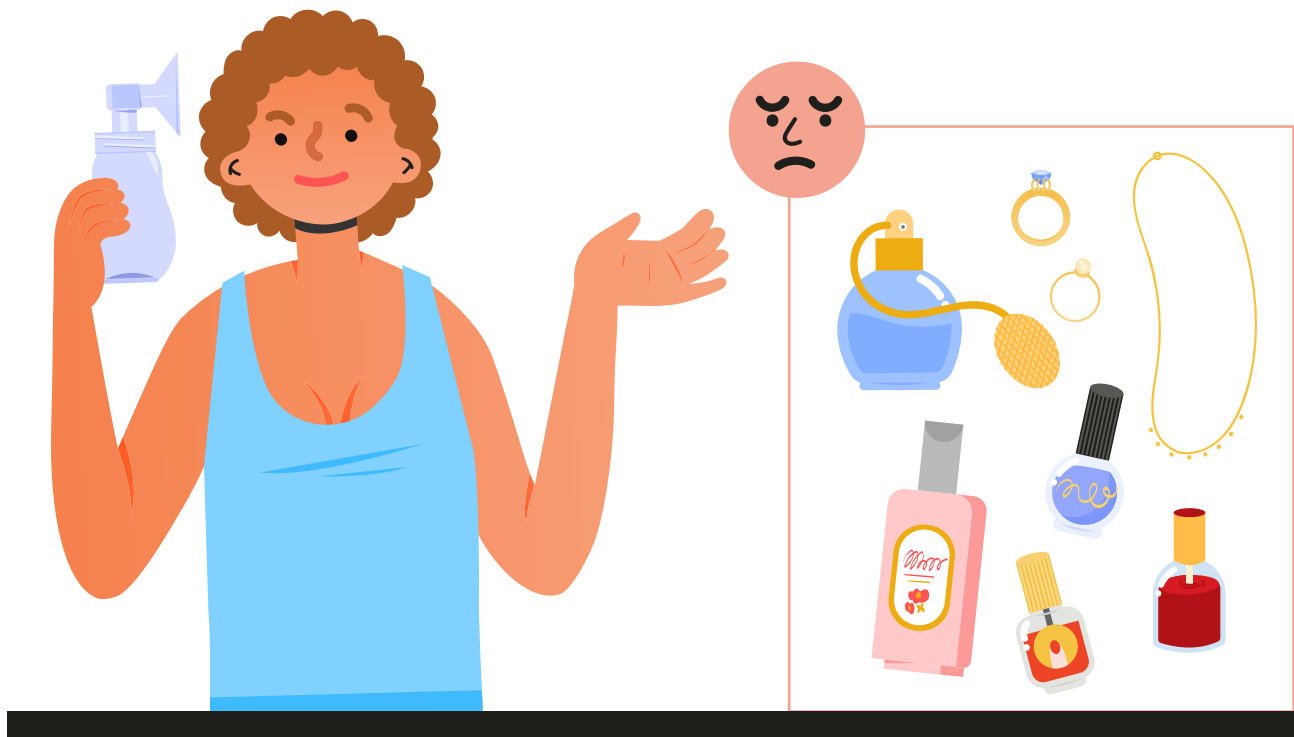


ANTES DE EMPEZAR

Recomendaciones higiénicas

Mantener una higiene corporal adecuada a diario y lavarse las manos en el momento de la extracción es muy importante para ti y tu bebé. Estas son nuestras **recomendaciones:**

- **Dúchate** cada día. No hace falta que te laves el pecho antes de cada extracción.
- **Recógete el cabello** si lo llevas largo. Así evitarás que entre en contacto con el sacaleches.
- **Evita usar esmalte de uñas y joyas** en las manos.
- Ponte **mascarilla** si estás resfriada.
- **Evita usar cremas y perfumes.** Así, el bebé podrá reconocerte por el olor, será más fácil el amamantamiento directo y no se alterará el sabor u olor de la leche.
- **Lávate las manos** con agua caliente y jabón durante 1 minuto. Sécatelas bien con un papel. Te explicamos cómo a continuación.
- También puedes usar un desinfectante de manos. Te explicamos cómo hacerlo correctamente más adelante.



¿Cómo lavarse las manos?

1. **Mójate las manos** con agua.
2. Usa una cantidad de **jabón** suficiente para cubrir toda la superficie de la mano.
3. **Frótate las palmas** de las manos entre sí.
4. Frótate la palma de la mano derecha contra el **dorso de la mano** izquierda. **No olvides la zona entre los dedos**. Haz lo mismo con la mano izquierda contra el dorso de la derecha.
5. **Frótate las palmas entre sí** con los dedos entrelazados.
6. **Frótate el dorso de los dedos** de una mano con palma de la otra. Repite con la mano contraria.
7. Frótate el **pulgar** de una mano con la palma de la otra. Repite con la mano contraria.
8. **Enjuágate** bien las manos.
9. **Sécatelas con papel desechable**. Procura no volver a tocar el grifo. Puedes usar el papel con el que te has secado las manos para cerrarlo.

[Descarga aquí el gráfico](#)

¿Cómo desinfectarse las manos?

1. Ponte en la palma de una mano la **dosis suficiente de gel** para cubrir toda la superficie.
2. Frótate las **palmas** de las manos entre sí.
3. Frótate la palma de la mano derecha contra el **dorso de la mano izquierda**. No olvides la zona **entre los dedos**. Haz lo mismo con la mano izquierda contra el dorso de la derecha.
4. Frótate las palmas entre sí con los **dedos entrelazados**.
5. Frótate el **dorso de los dedos** de una mano con palma de la otra. Repite con la mano contraria.
6. Frótate el **pulgar** de una mano con la palma de la otra. Repite con la mano contraria.
7. Frótate la **punta de los dedos** de la mano izquierda contra la palma de la derecha, haciendo círculos. Vuelve a hacer lo mismo con la otra mano.
8. Asegúrate de que todo **el gel se ha evaporado** y tienes las manos secas antes de tocar nada.

[Descarga aquí el gráfico](#)

Cómo puedes extraer leche

CÓMO EXTRAER LA LECHE

Cuándo tienes que empezar

Te extraerás leche por primera vez **lo antes posible después del parto**. Si es posible, durante la primera hora.

El calostro es la primera leche. Es un líquido muy concentrado de color amarillento, repleto de proteínas. Solo unas gotas aportan a tu bebé defensas y nutrientes muy valiosos.

Es muy importante para el bebé **recibir las primeras gotas de calostro antes de las 6 horas de vida**. Además, la lactancia será más fácil cuanto antes se extraiga el calostro. Las primeras extracciones se pueden hacer de manera manual o con el sacaleches. Son más efectivas si se hacen manualmente.

La subida de la leche suele ocurrir de las 48 a 72 horas después del parto.

Durante las 2 primeras semanas tras el parto, **estimarte con frecuencia los pechos** será muy importante para la producción de leche de los siguientes meses. Te explicamos cómo más adelante. Además, empezar a sacarte la leche pronto ayuda a evitar que los pechos se llenen y te duelan.

Te recomendamos que **te saques leche entre 8 y 10 veces al día**, y siempre inmediatamente después de hacer piel con piel. En ese momento tus niveles de oxitocina, la hormona que facilita la salida de la leche, serán muy altos.

También puedes intentar extraer leche durante el cuidado piel con piel. Notarás cuándo hacer una extracción extra: tendrás sensación de pechos tensos, hormigueo o bultos si te los tocas.

El horario de extracción puede ser flexible: cada 2 o 3 horas de día y cada 4 o 5 de noche. Durante la noche se produce más prolactina, una de las hormonas encargadas de la producción de leche. Puedes hacer la extracción en la sala de lactancia o cerca de tu bebé en la habitación o box.



CÓMO EXTRAER LA LECHE

Cómo estimularte el pecho antes de empezar

La estimulación del pecho consiste en masajear ambas mamas para que salga la leche. Así facilitarás lo que llamamos el “reflejo de eyección”: que la leche fluya.

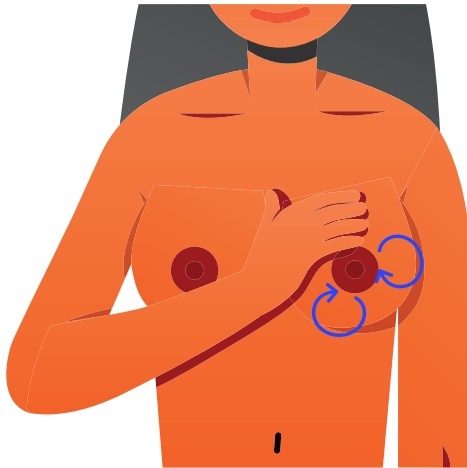
La estimulación es necesaria tanto si la extracción es manual como si es con el sacaleches eléctrico. Este masaje favorece la producción de leche.

Ten en cuenta que:

- Al principio **los pezones pueden estar sensibles**. Consúltanos si notas cambios en su aspecto o si aparece cualquier molestia o dolor.
- Realizar **ejercicios de relajación**, respirar profunda y tranquilamente o escuchar música suave te ayudará.
- Si tu bebé no está contigo en el momento de la extracción, **mira una foto suya**. Este estímulo visual puede ayudar a que la leche fluya con facilidad.



Los pasos para **estimular el reflejo de eyección** son 3:

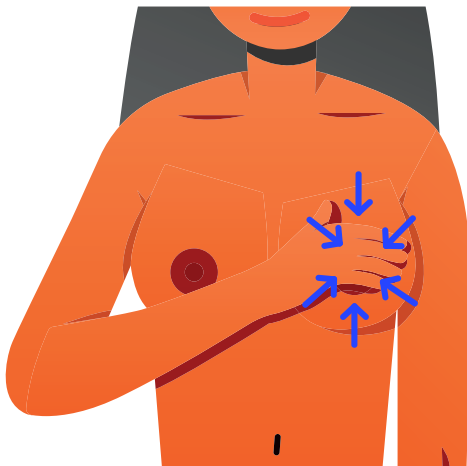


1. Masajear

Presiona firmemente el pecho con las yemas de los dedos contra la pared del tórax.

Haz un movimiento circular con los dedos en un mismo punto cada vez, sin deslizarlos sobre la piel, como cuando te examinas el seno en busca de bultos.

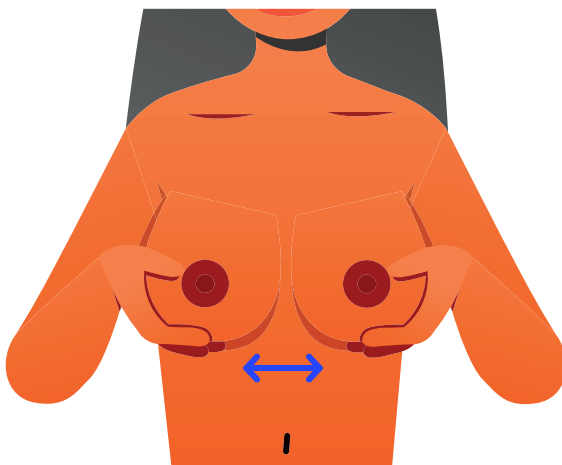
Empieza en la parte de arriba, y desplaza los dedos, **haciendo un movimiento en espiral**, hasta llegar a la areola y el pezón.



2. Acariciar

Acaricia, o frota suavemente, **el área del pecho desde arriba hacia el pezón**, usando las yemas.

Continúa este movimiento **desde la periferia hacia el pezón** cubriendo toda la circunferencia del pecho.



3. Sacudir

Inclínate hacia adelante y **sacude suavemente** un seno contra el otro.

CÓMO EXTRAER LA LECHE

La extracción manual

La extracción manual es el método preferible para extraer el calostro. También puede ser el método habitual de extracción. El proceso completo suele durar entre 20 y 30 minutos. Aunque no es fácil, irá mejor con la práctica.

La extracción manual de calostro puede estar indicada durante el embarazo a partir de las 37 semanas de gestación. Si es tu caso, el personal sanitario te informará sobre el tiempo y la frecuencia de extracción.

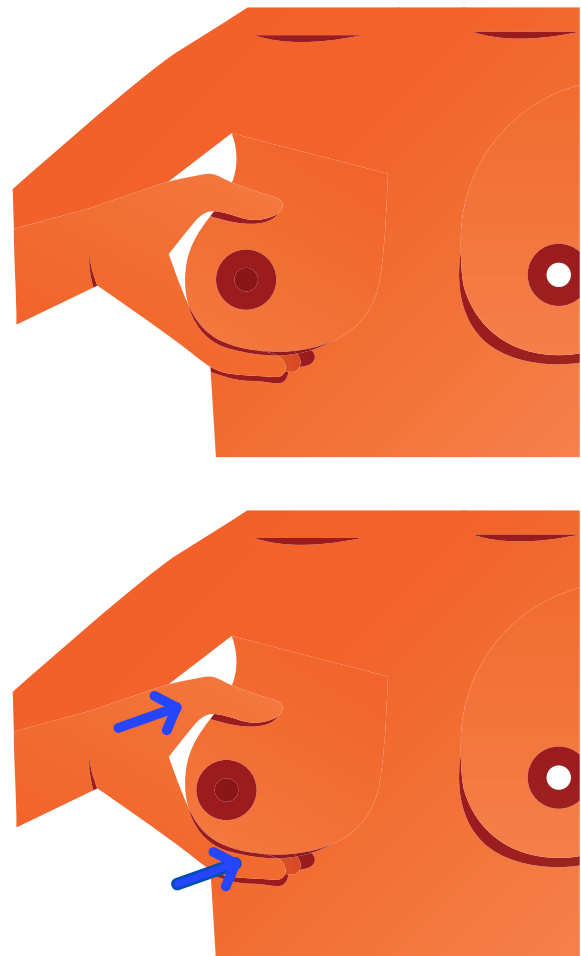
Haz la extracción con delicadeza, sin estirar la piel ni apretar demasiado. No debe dolerte. **Si la extracción es dolorosa, comunícalo al equipo de Neonatos.**

Sigue estos pasos para la extracción manual. Recuerda siempre masajear los senos previamente. El equipo de profesionales del Servicio te puede ayudar si lo necesitas:

Coloca el pulgar en la parte superior del pecho y el índice y medio en la inferior, formando una "C". Procura que haya unos 3 o 4 centímetros hasta el pezón.

Evita que el pecho descansa sobre la mano.

Empuja hacia atrás, sin separar los dedos ni estirar la piel. Si tienes el pecho grande o caído, levanta la mama y luego empuja con los dedos.

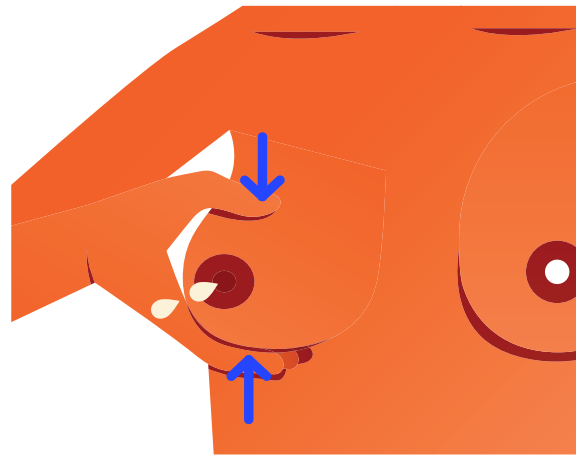


Comprime **suavemente** hasta que salga la leche. Lo habitual es que suceda después de varias compresiones.

Rota la posición de los dedos **para vaciar otras partes del pecho**. Puedes usar una o las dos manos.

La leche se irá recogiendo **gota a gota** en una jeringa de 1 ml. También puedes recogerla en una cuchara y aspirarla después con la jeringa.

Lo mejor es **alternar los pechos**. Cambia de seno cada vez que notes que el flujo disminuye.



CÓMO EXTRAER LA LECHE

La extracción con sacaleches

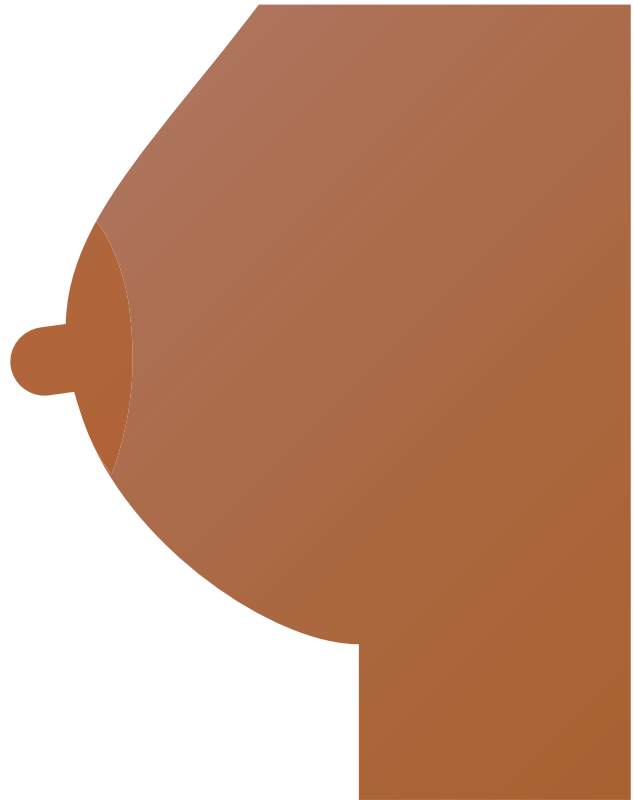
Los sacaleches son aparatos que facilitan la extracción de leche. Si son dobles, permiten bombear los dos pechos al mismo tiempo. Es un método eficaz y rápido que estimula la producción de una leche más rica en grasas.

Durante la extracción con sacaleches es útil que vayas comprimiendo y masajeando el pecho a la vez que lo usas.

Cuando notes que disminuye el flujo de leche, cambia de pecho o finaliza la extracción si la estás haciendo doble. Si llevas más de 5 minutos bombeando y la leche que te has sacado es escasa, para, masajea y vuelve a

intentarlo. Lo que ayuda a producir más leche es extraer muchas veces, no durante más tiempo.

La extracción con sacaleches se puede completar con un par de minutos de extracción manual para acabar de drenar el pecho. Esta extracción manual final también estimula la producción de leche.



CÓMO EXTRAER LA LECHE

¿Cómo funciona el sacaleches del hospital?

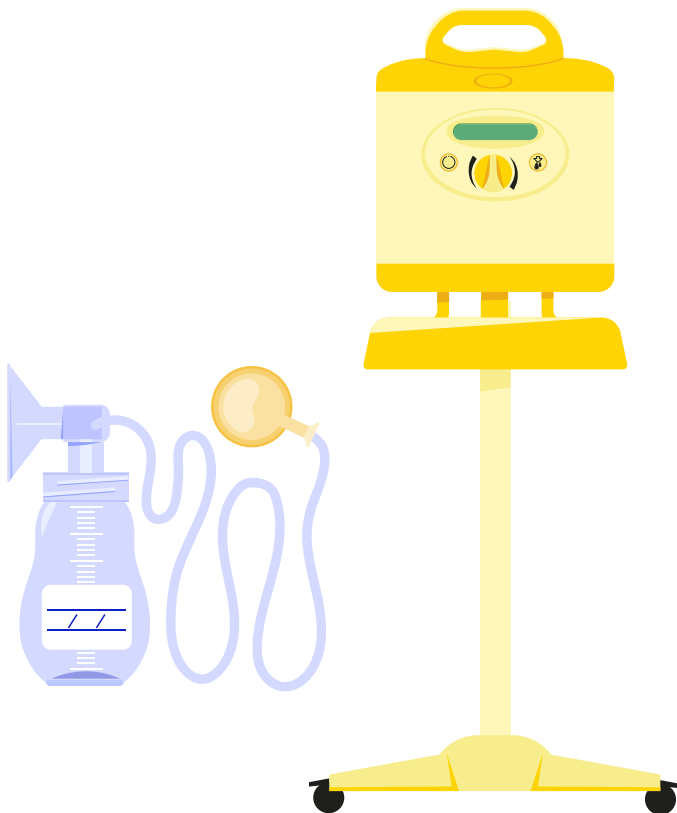
En los Servicios de Obstetricia y Neonatología del hospital **tenemos sacaleches eléctricos Symphony PLUS a tu disposición.**

Te proporcionaremos kits de los sacaleches hospitalarios:

- Entre uso y uso, podéis dejarlos en una bolsa en el cajón de la incubadora o en la cuna.
- Limpiadlos entre uso y uso con agua y jabón y secadlos muy bien antes de guardarlos.
- Cambiaremos los kits cada 8 extracciones.

Para poder hacer la extracción de leche, necesitarás tener preparado todo lo que vas a necesitar:

- Procura **utilizar solo los recipientes que te daremos** en el hospital.
- Ábrelos en el momento de la extracción y **no pases leche de uno a otro.**
- Puedes extraer leche de las dos mamas a la vez y guardarla en un mismo recipiente.
- Tras la extracción, cierra o pide que te ayuden a **cerrar rápidamente el recipiente.** Limpiadlo por fuera con alcohol de 70 grados o toallita desinfectante.
- Cuando el alcohol se haya evaporado, poned la etiqueta y **escribid con bolígrafo la fecha.** No uséis rotulador porque se podría borrar en el congelador.



Nuestro sacaleches dispone de **dos programas**:

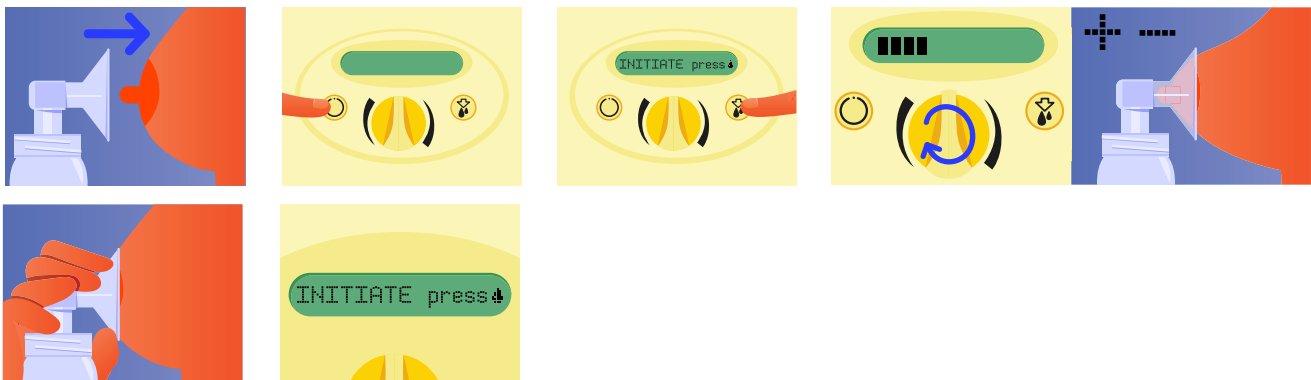
Programa 1: “Initiate”

El programa de iniciación funciona automáticamente con varias pausas y distintas velocidades de succión. **Dura 15 minutos** y te avisará en pantalla cuando haya acabado. Se puede utilizar desde poco después del parto pero, como ya hemos comentado, es mejor que las primeras extracciones sean manuales.

Puedes alternar la extracción manual con este programa hasta que consigas un mínimo de 20 mililitros por sesión, en 3 sesiones consecutivas. Si no es así 5 días después de parir, cambia al programa MAINTAIN.

Sigue estos pasos para utilizar el **programa INITIATE**:

1. Masajea los senos.
2. Coloca el embudo del extractor sobre el pezón.
3. Sujeta el embudo para que haga un buen sellado, pero sin apretar mucho para no comprimir los conductos que contienen la leche.
4. Enciende el extractor de leche apretando el botón de la izquierda.
5. Espera a que aparezca en pantalla INITIATE PRESS y un icono de una gota de leche.
6. Enseguida, pulsa el botón de la derecha para empezar el programa INITIATE.
7. Ajusta el vacío con la rueda central al máximo nivel que te resulte cómodo. No debe producir molestia o dolor.
8. Para conseguir el vacío máximo tolerable, gira la rueda hasta sentir una ligera molestia y reduce un punto. El nivel de vacío puede variar en cada sesión, dependiendo de la sensibilidad de los pechos.



Programa 2: “Maintain”

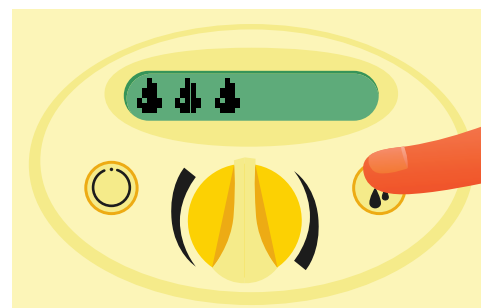
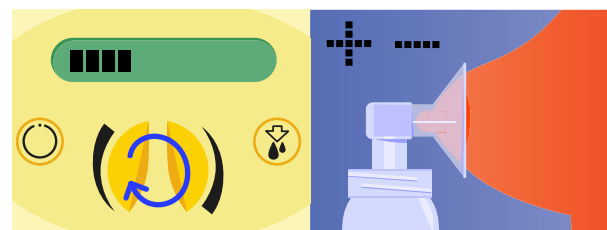
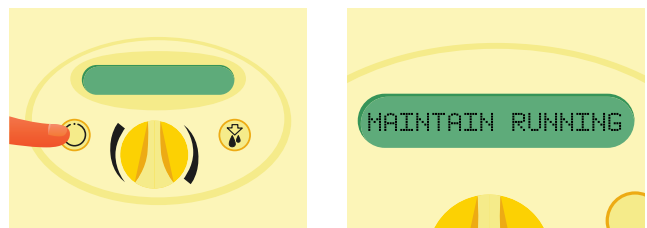
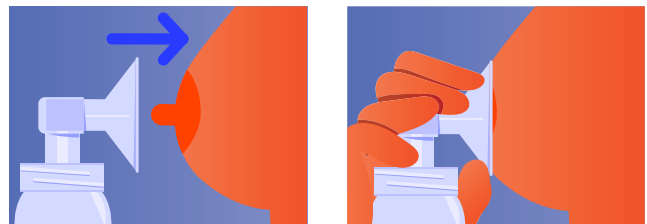
El programa MAINTAIN **está diseñado para generar y mantener la producción de leche.**

En su fase de estimulación bombea rápido para iniciar el flujo de leche y dura 2 minutos. Esta fase no sustituye al masaje previo.

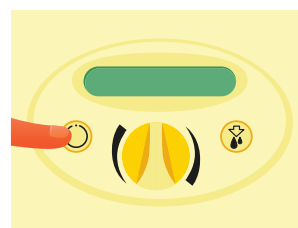
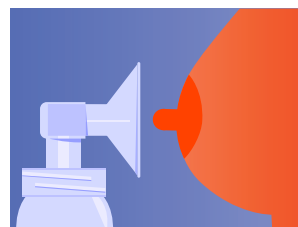
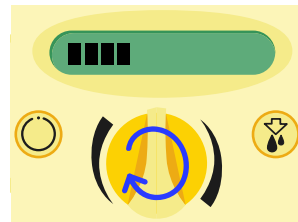
En su fase de extracción el bombeo es más lento y **durará lo que dure el flujo de tu leche.**

Para utilizar el programa MAINTAIN:

1. Masajea los senos.
2. Coloca el embudo del extractor sobre el pezón.
3. Sujeta el embudo para que haga un buen sellado, pero sin apretar mucho para no comprimir los conductos que contienen la leche.
4. Enciende el extractor de leche apretando el botón de la izquierda.
5. Espera hasta que en la pantalla aparezca MAINTAIN RUNNING.
6. Ajusta el vacío con la rueda central al máximo nivel que te resulte cómodo. No debe producir molestia o dolor.
7. Para conseguir el vacío máximo tolerable, gira la rueda hasta sentir una ligera molestia y reduce un punto. El nivel de vacío puede variar en cada sesión, dependiendo de la sensibilidad de los pechos.



8. Si la leche empieza a fluir antes de los 2 minutos, puedes cambiar a modo extracción, presionando el botón de la derecha.
9. A los 2 minutos el programa pasa automáticamente a modo extracción. Es importante volver a ajustar el nivel de vacío con la rueda.
10. Continúa sacando leche hasta que el flujo disminuya o se detenga.
11. Este programa no tiene un tiempo de funcionamiento prefijado. Cuando hayas acabado, aprieta el botón de apagado.



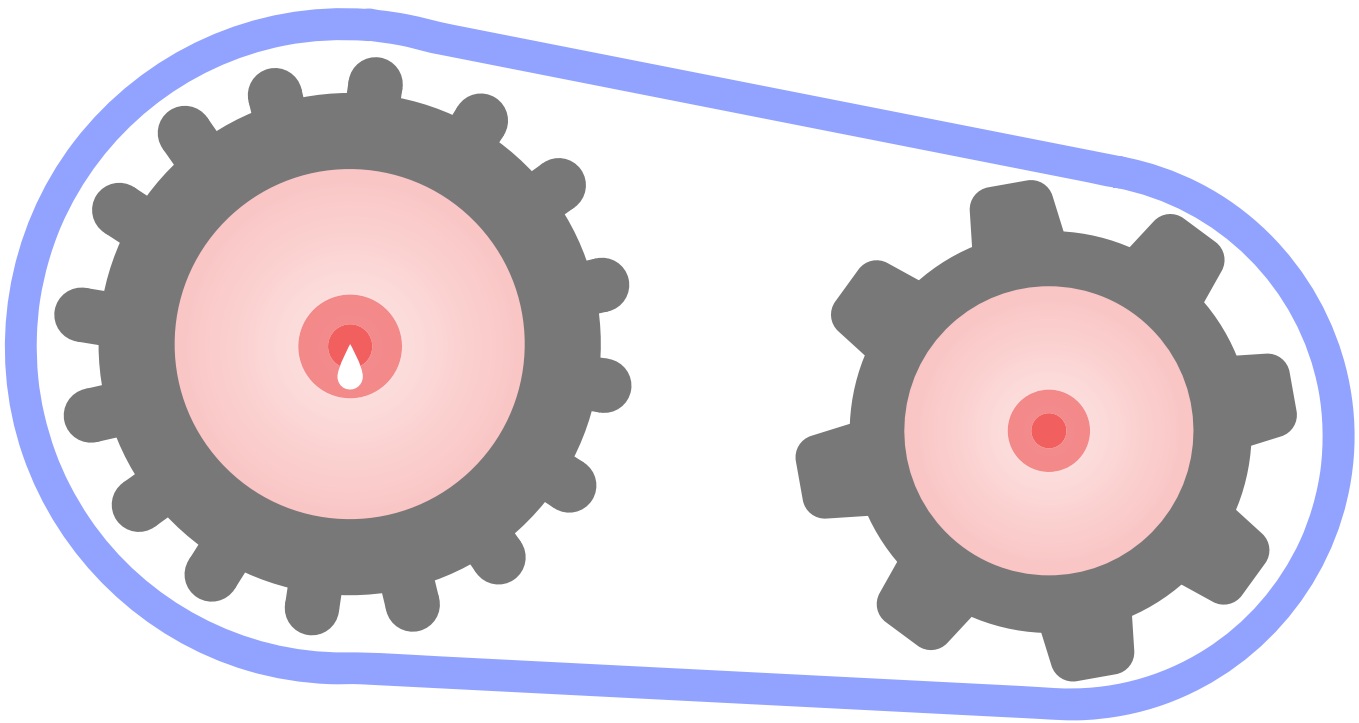
Si el extractor pasa a la fase de extracción después de 2 minutos pero la leche no ha subido, presiona el botón para volver a la estimulación. Volver a masajear los pechos ayuda. Después de 2 ciclos de estimulación consecutivos sin leche, haz una pausa. De 15 a 30 minutos después, hazte el masaje y prueba de nuevo.

El tiempo de bombeo depende de la producción de leche y de cada persona. La media es de 15 a 20 minutos con sacaleches doble, pero puede variar de una extracción a otra. Cuando empiece a disminuir el flujo de leche, continúa 2 minutos más con extracción manual.

Si el sacaleches no es doble lo mejor es alternar los pechos. En cada sesión de extracción cada pecho se bombeará 2 veces. Cambia de seno cada vez que notes que el flujo disminuye.

Tanto si la extracción es manual o eléctrica **ten en cuenta que:**

- Guarda cualquier cantidad de leche que puedas extraer, aunque sean gotitas, y entrégala al personal del Servicio.
- Cuanta más leche extraigas, más leche producirás.
- Procura quedarte siempre con los pechos blandos.
- Si tu leche sale con fuerza, extrae un poco antes de acercar al bebé al pecho
- Continúa las extracciones durante un tiempo, aunque el bebé ya tome directamente del pecho. Extraer leche después de las tomas ayuda a drenar completamente el pecho, si el bebé aún no puede. Esto facilitará que la producción no disminuya.
- Si el bebé pide justo después de extraer, puedes amamantarlo igual, porque el pecho nunca está vacío.

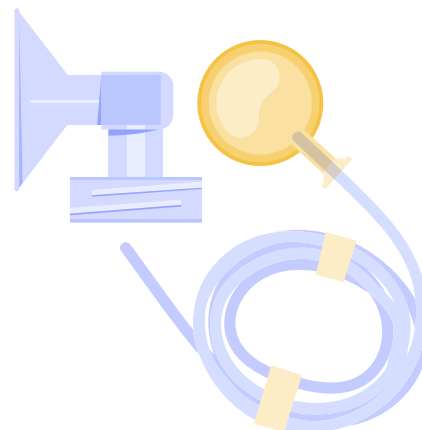


CÓMO EXTRAER LA LECHE

¿Cuál es el mejor sacaleches para casa?

Si vuestro bebé nació prematuramente, tendrás que extraerte leche un mínimo de 6 a 8 veces al día. Si puedes acceder a él **te recomendamos uno eléctrico y preferentemente doble:**

- Podéis **comprarlo, pedir uno prestado o alquilarlo**. Si os lo prestan y lo han usado antes, cambiad todas las piezas que se puedan sustituir: embudos, tubos y membranas.
- Preguntad en vuestra farmacia por el alquiler de sacaleches.
- Desmontad el sacaleches de casa después de cada extracción y lavadlo con agua y jabón.
- **Desinfectadlo una vez al día**, siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Evitad que las piezas del sacaleches estén en contacto con alimentos y utensilios de cocina. Guardadlas en un sitio limpio y seco.
- Nunca utilizéis un trapo de cocina para secarlo: usad solo papel desechable.
- Elige un sacaleches **que tenga diferentes tamaños de copa o embudo**. Esta pieza del sacaleches que toca directamente al pecho suele ser de la talla 24. Puede que tú necesites otra talla, o que tus pechos tengan dos tallas distintas.
- Si prefieres utilizar **un sacaleches manual, evita los tipo pera**, porque no son nada efectivos.
- Recuerda que no debes notar dolor o molestia con las extracciones. Si esto pasa, consúltanos, por favor.



Qué debes saber sobre la leche extraída y su conservación

SOBRE LA LECHE EXTRAÍDA

¿Cuánta leche es necesaria?

La extracción de leche requiere práctica y mucha constancia. La cantidad extraída será siempre menor que la que tienes disponible. Cuando el bebé sea capaz de coordinar la succión, respiración y tragar, sacará mucha más leche de la que puedas extraer tú.

La cantidad de leche en la primera extracción y **la que extraigas durante las primeras semanas determinará la producción de leche que tendrás más adelante.**

Si durante las primeras semanas tienes excedente de leche, significa que tu cuerpo está respondiendo muy bien al estímulo.

No conviene disminuir las extracciones, aunque sobre mucha leche. El excedente se puede congelar o donar. Después del alta, la producción se regulará según las necesidades del bebé.

Del **día 7 al 10 después del parto,** sería deseable extraer entre **350 y 500 centímetros cúbicos de leche** cada día. Si no consigues esa cantidad, consúltanos y revisaremos contigo qué podemos hacer para aumentar la producción.

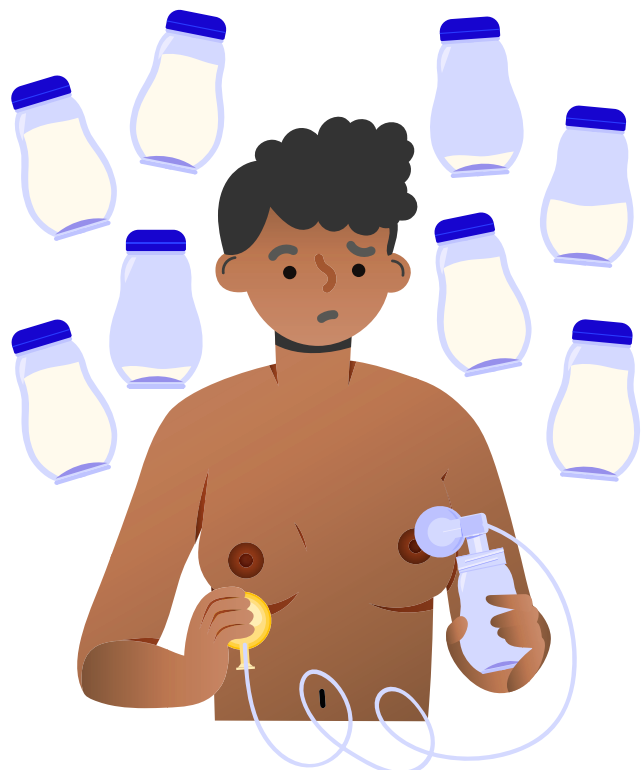
Incluso aunque sigas todas las instrucciones, puede que no produzcas toda la leche que necesita tu bebé. **Mantener cualquier volumen de leche** que hayas conseguido extraer es muy importante.

Puede que haya altibajos en la cantidad de leche. **El estrés y la preocupación no ayudan a que la leche fluya.** Si la cantidad de leche disminuye, consúltanos porque es una situación que se puede revertir.

Si ha disminuido el volumen de leche que extraes, **siempre puede remontar.**

El cuidado piel con piel es el mejor estimulante para producir más leche.

Masajeando el pecho y realizando la extracción inmediatamente después del piel con piel es como se consigue el mayor volumen de leche.



SOBRE LA LECHE EXTRAÍDA

Cómo almacenar y transportar la leche materna extraída

Después de realizar la extracción, poned una etiqueta en el recipiente o jeringa. En el hospital os entregaremos las **etiquetas para pegar en el recipiente**.

Escribid:

- Nombre y apellidos del bebé.
- Fecha y la hora de extracción.
- El número de habitación o box.
- El número de cuna o incubadora.

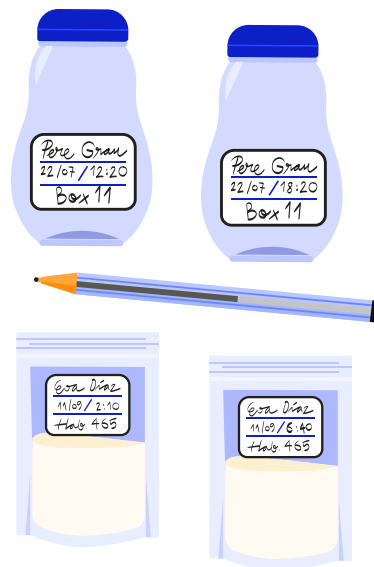
Guardad la leche identificada en la nevera. Evitad colocarla en la puerta, donde la temperatura es menos estable.

La leche se puede almacenar en diferentes recipientes aptos:

- **Botes de plástico** con tapa que te proporcionaremos en el hospital.
- **Bolsas de plástico** para lactancia.

No utilizéis recipientes para cultivos de orina u otros. Estos recipientes se esterilizan con óxido de etileno que podría ser tóxico para el bebé.

Si utilizáis bolsas de plástico para congelar leche, ponedlas en un recipiente rígido para **evitar perforaciones y contaminación** con otros productos del congelador.



Usa un recipiente para cada extracción.

Puedes mezclar la leche en un solo recipiente si la extracción es doble o de la misma toma.

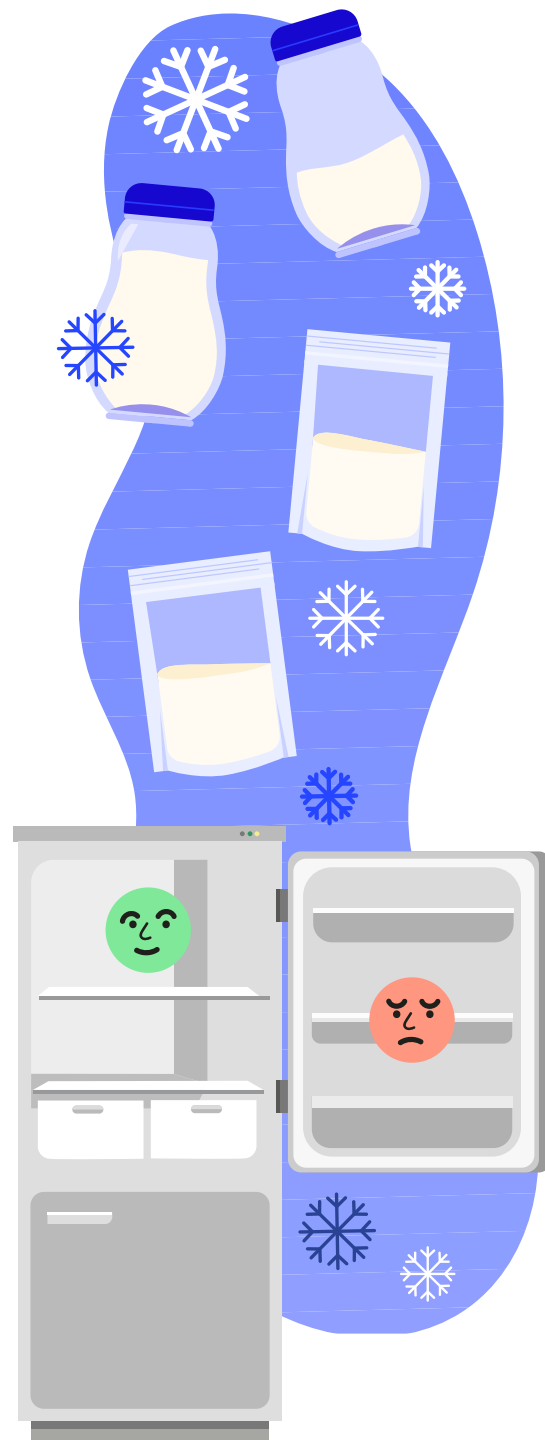
La leche materna extraída puede conservarse a **temperatura ambiente unas 4 horas**, si se va a consumir dentro de ese plazo.

Si el bebé va a tardar más en consumirla, refrigeradla inmediatamente después de la extracción. **Será apta durante 72 horas en un refrigerador a 4 grados.** Congelad la leche si se va a consumir más tarde de 72 horas. **No rompas nunca la cadena de frío.**

SOBRE LA LECHE EXTRAÍDA

Instrucciones para la correcta congelación y descongelación

- Si el congelador está a **menos 18 grados**, la leche aguantará entre **3 y 6 meses**. Si el congelador está a **menos 20 grados**, la leche aguantará entre **6 y 12 meses**. Si el congelador está dentro de la nevera, podéis almacenarla un máximo de 2 semanas.
- Colocad la leche en la parte posterior del congelador, alejada de las paredes.
- No congeléis más de 50 centímetros cúbicos cada vez. Después de descongelar, la leche caduca a las 24 horas.
- Congelad la leche lo antes posible después de la extracción, y siempre en el mismo día.
- Llenad cada bote para congelar hasta 3/4 de su capacidad. El volumen de la leche aumenta al congelarse.
- Descongelad la leche en la nevera o en un recipiente con agua tibia calentada previamente.
- La leche **no se puede calentar ni descongelar en el microondas**: perdería nutrientes.
- Para traerla al hospital, **sacadla del congelador y ponedla en la nevera 12 horas antes**. Si no puedes, la descongelaremos en el Servicio.



- Traed la leche al hospital **en una nevera portátil** con acumulador de hielo. La cadena del frío no debe interrumpirse nunca.
- Si traéis leche congelada, **utilizad una bolsa isotérmica** o nevera con cubitos de hielo o packs congelados.
- Entregad la leche al equipo de enfermería en cuanto llegues al Servicio de Neonatos. Comprobad siempre que queda suficiente cantidad de leche.
- **La leche descongelada no se puede volver a congelar.** Podéis refrigerarla 24 horas y tenerla a temperatura ambiente 2 horas. Después, habrá que tirarla.
- Desechad cualquier leche que haya estado en contacto con la saliva del bebé entre 1 y 2 horas después del final de la toma.
- Podéis calentar la leche con un calentador de biberones o un recipiente con agua caliente. **Nunca la pongas al fuego. La leche no puede hervir ni calentarse por encima de los 37 grados.**
- Agitad la leche antes de la toma para mezclar las grasas en la superficie.
- Es posible que la leche tenga un olor o sabor rancio al descongelarla y que parezca cortada. Se debe a la acción de la lipasa, una enzima que ayuda a digerir las grasas. Esa leche sigue siendo buena, no la tiréis. Para evitarlo, podéis calentarla hasta que forme espumita en los bordes del recipiente sin que llegue a hervir, dejar enfriar y entonces congelar. Nuestra recomendación es hacer esto solo si el bebé rechaza la leche por su sabor. Por favor, consultadnos antes de hacerlo.



Amamantar a tu bebé

AMAMANTAR A TU BEBÉ

Señales de hambre

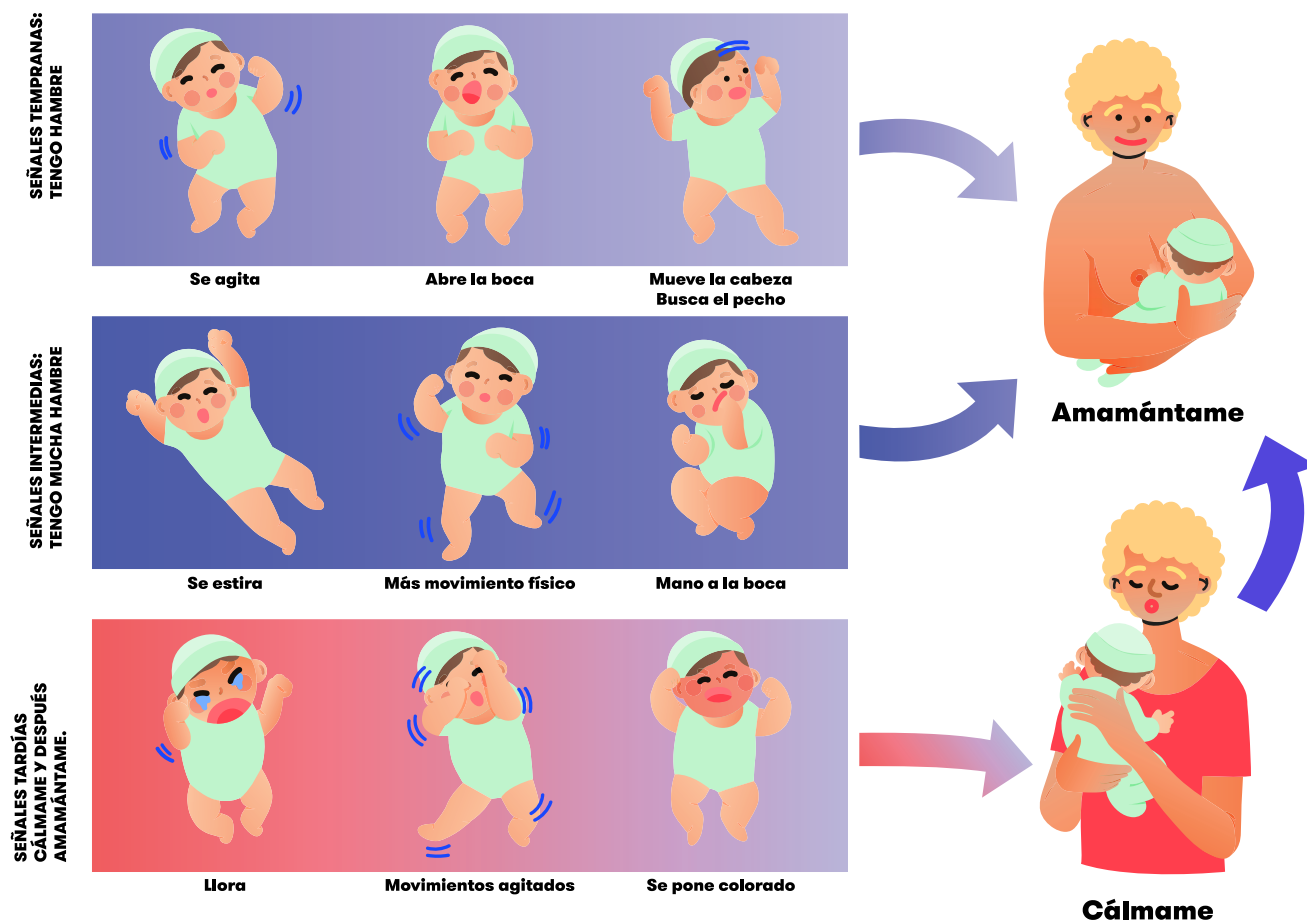
Aunque pueda parecer contradictorio, el llanto es una señal tardía de hambre.

Las señales iniciales de hambre, sobre todo en bebés prematuros **pueden ser muy sutiles**. Si no nos fijamos bien se volverán a dormir, pero luego exigirán la toma llorando. Y, cuando ya tienen mucha hambre, el agarre al pecho se complica.

Puedes detectar más fácilmente las señales de hambre precoces durante el piel con piel. También permite al bebé poner en marcha sus reflejos innatos de buscar el pecho y agarrarse bien.

Si tu bebé ya toma el pecho, **aprovecha siempre cualquier momento de alerta para acercárselo**, no solo a las horas estipuladas en el hospital.

Puedes dar el pecho a demanda, como te explicamos más adelante, si no te indicamos expresamente que no es posible porque el bebé tenga alguna restricción de líquidos.



AMAMANTAR A TU BEBÉ

Ayuda a tu bebé a cogerse al pecho

Para que tu bebé pueda succionar adecuadamente, no se canse y no te haga heridas en el pezón, necesita **tener el pezón y parte de la areola dentro de la boca**.

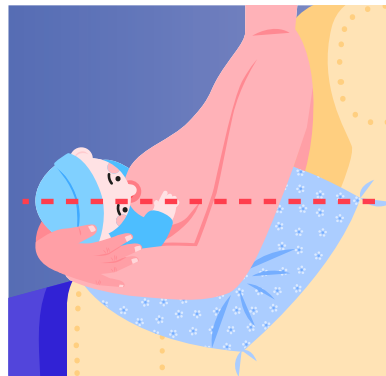
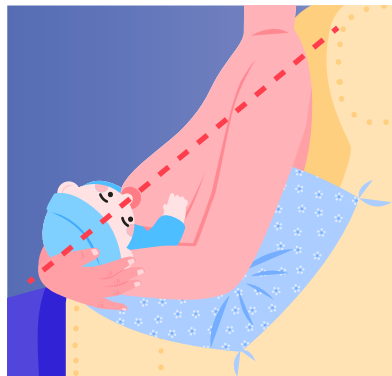
Ayudarle con la posición hasta que lo logre te resultará muy útil.

El bebé prematuro o enfermo **succiona continuamente durante varios segundos y después hace una pausa para descansar, en la que suele respirar muy rápido**. Poco a poco podrá mantener periodos más largos de succión y pausas más cortas.

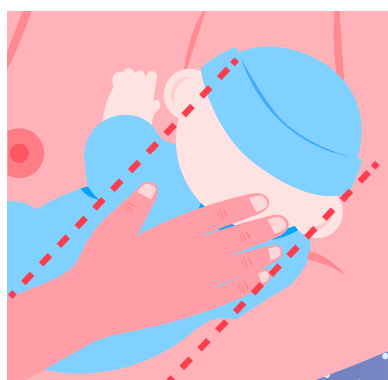
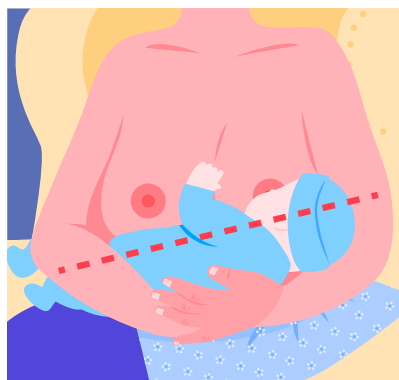
Al principio, el bebé prematuro o enfermo lame y chupa el pezón y las gotas de leche. Así empieza a reconocer el sabor y olor de su madre.

Ponte cómoda antes de empezar, con la espalda y hombros bien apoyados. Procura no encorvar la espalda hacia delante.

Coloca **la cabeza del bebé delante del pecho** con la nariz en el pezón, para que abra bien la boca. Su cuerpo ha de estar en contacto estrecho contigo. Su barbilla también debe estar en contacto con tu pecho.



La cabeza del bebé **debe quedar alineada con su cuerpo**, ligeramente echada hacia atrás. El cuello no debe estar flexionado ni la cabeza ladeada.



Cuando el bebé esté cogido al pecho, acomódate con el brazo que soporta el peso del bebé sobre algún cojín o almohada.

AMAMANTAR A TU BEBÉ

Posturas para amamantar

Estas posturas están indicadas especialmente en bebés prematuros. También son válidas para el bebé a término.

Posición biológica

- Colócate cómoda, sentada y ligeramente recostada, sin llegar a tumbarte del todo.
- Colócate al bebé entre los pechos. Esta postura es especialmente útil cuando existen dificultades con el agarre porque el bebé activará su reflejo innato.
- Si el bebé es prematuro, necesitará ayuda para llegar al pecho. Si es a término, seguramente podrá desplazarse hasta el pezón.



Posición de cuna cruzada

- Sentada, sujeta el cuerpo y la cabeza del bebé con el brazo y la mano contraria al pecho que le ofrezcas. Sujétate el pecho con la otra mano.
- Cuando el bebé tenga la boca abierta, acércatelo al pecho. El pezón debe quedar por encima de la lengua.
- Esta postura dirigida es ideal si el bebé tiene dificultades para agarrarse al pecho. También, si el recién nacido es pequeño y si hay dolor en otras posturas.



Posición de rugby

- Sentada, apoya al bebé en un cojín o almohada. Sujeta su cuerpo y cabeza con el antebrazo y la mano del mismo pecho que ofrezcas.
- Su cuerpo quedará a tu costado y sus pies, a la altura de tu espalda.
- Colócale la cabeza frente al pecho, con el pezón a la altura de la nariz o el labio superior.
- Esta postura es recomendable si te han practicado una cesárea, si tienes las mamas grandes o si necesitas vaciar la zona externa de la mama. También es muy práctica si quieres amamantar a bebés gemelos simultáneamente.

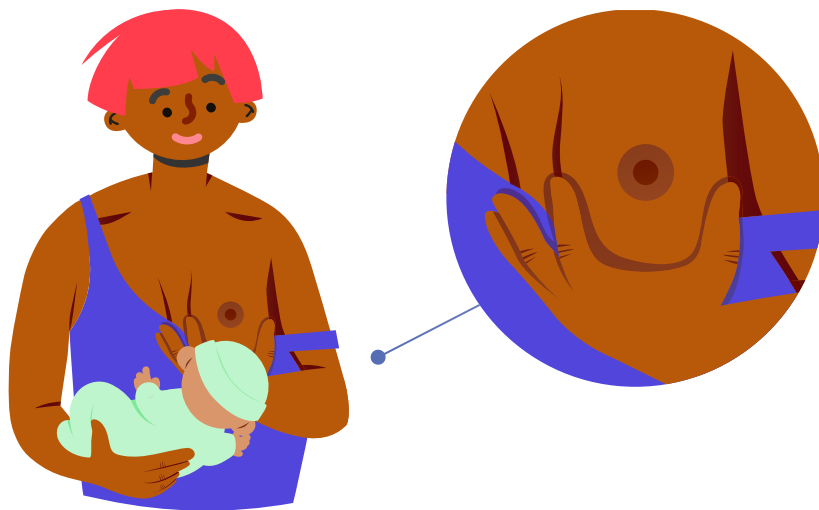


Técnica del sandwich

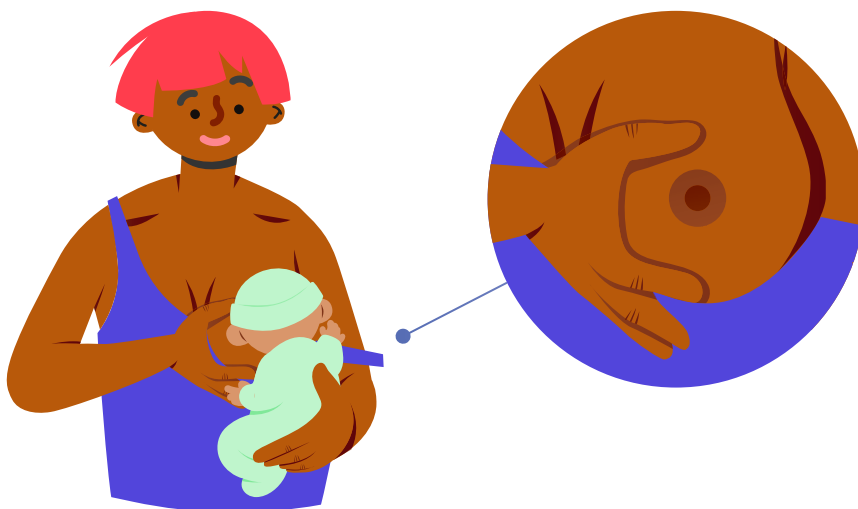
Hay dos formas de sujetar el pecho según la colocación del bebé: horizontal o vertical.

Si el bebé está en **posición tumbada**, aprieta la areola de manera que tus dedos formen una U.

Si el bebé está en **posición erecta**, como la del caballito, aprieta la areola de manera que tus dedos formen una C.



Sandwich vertical.
Agarre del pecho en forma **de U**



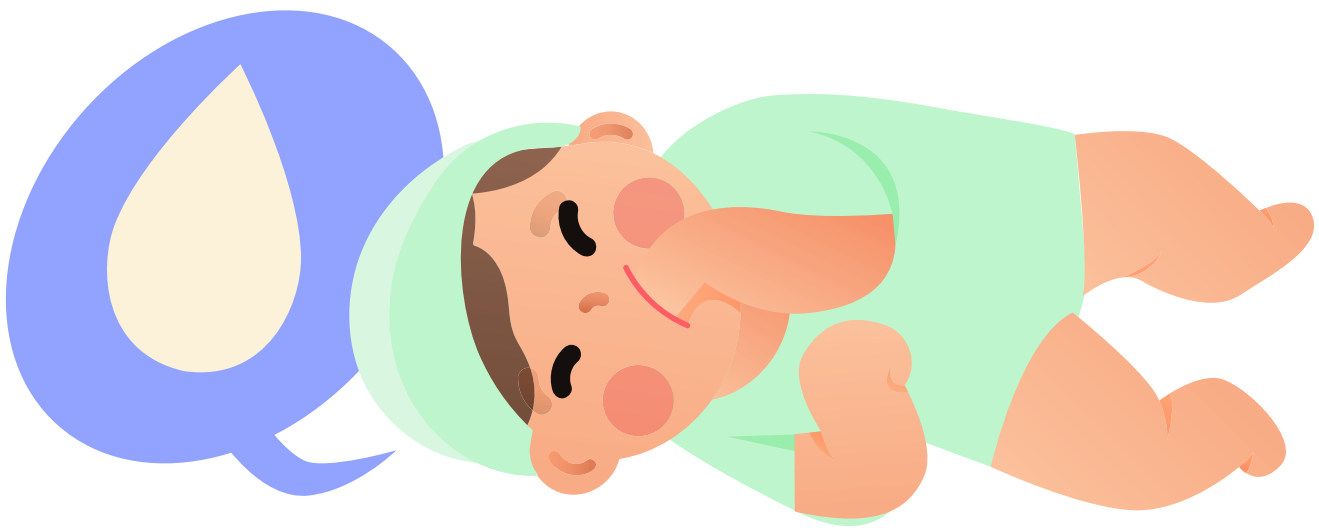
Sandwich horizontal.
Agarre del pecho en forma **de C**

Consulta con el equipo en caso de duda.

AMAMANTAR

¿Qué es la lactancia a demanda?

Dar el pecho a demanda significa alimentar al bebé sin seguir horarios fijos, respondiendo a sus señales de hambre tanto de día como de noche.



Durante el periodo antes del alta, la presencia continua de la madre es crucial porque **no hay horarios establecidos para ofrecer el pecho**. Con el pecho a demanda no es necesario esperar 3 horas entre tomas, ya que tu bebé puede necesitar alimentarse con más frecuencia. Este intervalo se usa solo si es necesario suplementar las tomas de pecho y se reducirá gradualmente.

Para determinar la cantidad de suplemento, nos guiaremos por tus sensaciones. Fíjate en:

- Cómo ha sido el agarre del bebé.
- Cuánto tiempo ha estado agarrado.
- Si ha permanecido activo.
- Si tenía la boca bien abierta.

- Se ha ido relajando mientras mamaba.
- Si has visto u oído cómo tragaba.

La duración de cada toma también la establece el bebé. Los prematuros suelen tardar más tiempo. A medida que crecen, tardan menos en saciarse.

Algunos bebés pueden no mostrar claramente señales de hambre al aprender a mamar a demanda. Si es tu caso, aumenta el contacto piel con piel y ofrécele el pecho activamente. Hazlo cada hora y media o 2 horas durante el día. No dejes pasar más de 3 horas por la noche, hasta que sea capaz de mostrar claramente las señales de hambre.

Cuídate: es bueno para tu bebé

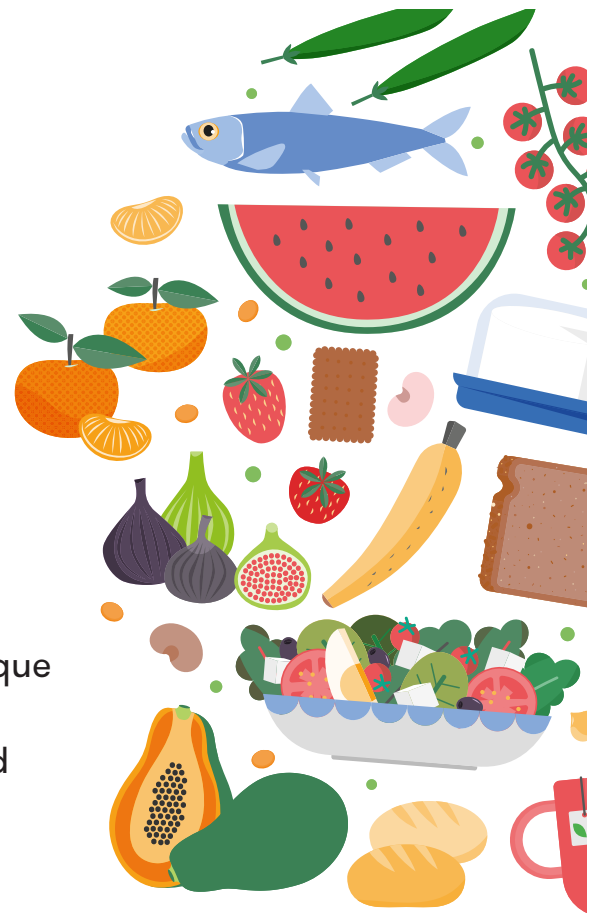
CUÍDATE

¿Qué debo comer durante la lactancia?

Sigue una **dieta variada y equilibrada**. No hay ninguna dieta ni alimento que mejore la leche, porque ya es de la mejor calidad posible. Tampoco hay ningún alimento o bebida que aumente la cantidad de leche que puedes producir.

Tenemos, eso sí, **algunas recomendaciones**:

- 1. Bebe agua.** Durante la lactancia, tendrás más sed, pero no es cierto que cuanta más agua se beba más leche se produzca.
- 2. Evita las bebidas alcohólicas,** y el exceso de cafeína y de teína.
- 3. Utiliza sal yodada.**
- 4. Si eres vegetariana, come más vegetales ricos en vitamina B12:** soja, germen de trigo, levadura de cerveza, cereales enriquecidos con vitaminas. Toma también un aporte externo de vitamina B12.
- 4.** Si crees que hay algún alimento que no le sienta bien al bebé puedes suprimirlo, pero cuanto más variada sea tu dieta, mejor aceptará tu bebé la alimentación complementaria después.
- 5. Come sano por tu salud.** Aunque necesitarás algunas calorías más, no estás obligada a cambiar nada más en tu dieta.
- 6. Es normal perder peso** durante los primeros seis meses de dar el pecho. No hagas régimen ni tomes fármacos para adelgazar.
- 7.** Si ves que tu bebé está intranquilo, tiene cólicos o estreñimiento **intenta tomar menos cafeína**. La cafeína se encuentra en el café, té, bebidas de cola, chocolate y algunas medicaciones. Puede disminuir la producción de leche.
- 8. Tu estado nutricional,** salvo desnutrición extrema, **no interfiere** en la capacidad de producción **ni en la cantidad y calidad** de la leche materna.



CUÍDATE

Medicación y hierbas medicinales durante la lactancia

Hay muy pocos medicamentos que pueden dañar al bebé a través de la leche.

Si tienes una medicación pautada, comprueba que es compatible con la lactancia.

Pregúntanos o consulta en www.e-lactancia.org.

Antes de consumir cualquiera hierba medicinal, también es recomendable comprobar su compatibilidad en www.e-lactancia.org.



CUÍDATE

Alcohol, tabaco y drogas durante la lactancia

Bebidas alcohólicas

El **alcohol** pasa con mucha facilidad a la leche. Se han notificado efectos secundarios en recién nacidos, incluso con ingestas moderadas. Te recomendamos que **no tomes alcohol**.

Para que el alcohol que consumas ocasionalmente desaparezca de tu sangre y de la leche, es necesario que pasen unas horas. Para que te hagas una idea, una mujer de 60 kilos deberá esperar para amamantar o extraer leche:

- **2 horas y media** después de beber 1 vaso de **vino**.
- **5 horas** después de beber 2 tercios de **cerveza** de 330 ml cada uno.
- **7 horas y media** después de beber 3 copas de **licor**.

Puedes consultar más equivalencias en www.e-lactancia.org.



Tabaco

El tabaquismo aumenta el riesgo de no poder iniciar la lactancia materna y de que ésta dure menos. En la leche de las mujeres fumadoras hay nicotina y mayores niveles de cotinina, cadmio, mercurio y otros metales pesados.

Hay, además, menores niveles de proteínas, vitaminas A, C y E y otros antioxidantes.

Fumar puede disminuir la producción de leche y alterar sus componentes.

Exponer al bebé al humo de los cigarrillos antes y después del nacimiento aumenta el riesgo de padecer infecciones y asma. También se asocia al síndrome de muerte súbita del lactante.

Hay mayor riesgo de menor talla y obesidad futura en lactantes amamantados por madres fumadoras.

Todos estos riesgos aumentan si el bebé no

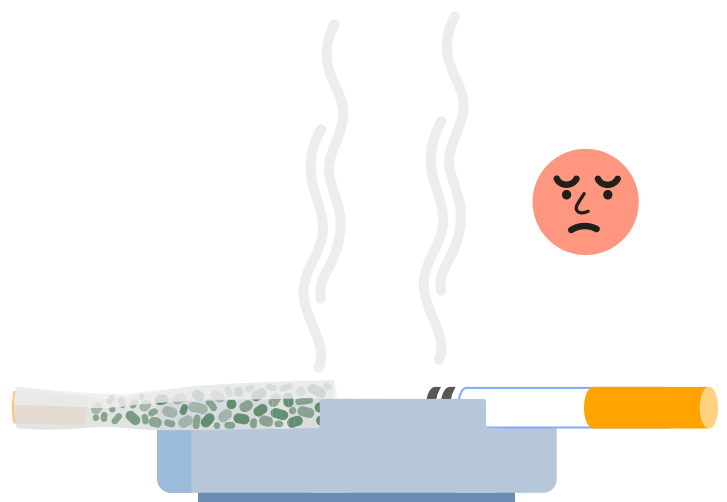
toma leche materna. Es preferible que una madre trate de fumar menos, y que no lo haga dentro de casa, a que no dé el pecho. Hay menos paso de nicotina si se han esperado 2 horas tras el último cigarrillo.

Si estás intentando dejar de fumar, puedes usar algunos productos como los parches o los chicles de nicotina mientras das el pecho. Consulta a tu equipo médico.

Drogas

La marihuana, la cocaína, la heroína, el LSD o cualquier droga psicotrópica **tiene efectos tóxicos graves** o retrasar el desarrollo mental de los bebés lactantes.

El uso de metadona como parte del tratamiento de dependencia es aceptado durante la lactancia, pero debe estar estrictamente controlado por un equipo médico.



Más información

MÁS INFORMACIÓN

¿Dónde puedo buscar ?

Antes de tiempo. Nacer muy pequeño.
Carmen R. Pallás. Javier de la Cruz. (Exlibris Ediciones, S.L., 2004)

Consejos para madres y padres de bebés nacidos prematuramente. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya. 2019.

[AELAMA. Asociación española de lactancia materna](#)

[IHAN. Iniciativa para la humanización del parto y la lactancia](#)

[ACPAM. Associació catalana pro alletament matern](#)

[Guía para madres que amamantan](#)

[La liga de la leche](#)

[Alba Lactancia Barcelona](#)

[Lactapp.](#) Aplicación móvil gratuita y web que ofrece apoyo a la lactancia.

[Vídeos sobre lactancia](#)

[Compatibilidad de la lactancia con medicamentos y otras sustancias](#)

[Lactancia en caso de prematuridad](#)

Comprobar si [el tamaño de la copa o embudo del sacaleches](#) es el adecuado.

[Extracción manual](#)

[Extracción con bomba y manual](#)

En caso de duda, **contacta con el equipo de enfermería de soporte a la lactancia** del Servicio, a través de esta dirección de correo: lactahad@vallhebron.cat



#FemVHambTu

www.vallhebron.com



Síguenos en
las redes sociales

