

NUTRICIÓN PARA

Bebés Prematuros



Su leche es medicina.

Los bebés que nacen antes de la semana 37 de gestación se consideran prematuros y a veces se hace referencia a ellos como "prematuros". Las madres cuyos bebés nacen antes de tiempo están a menudo asustadas y nerviosas. Los bebés prematuros tienen mayor riesgo de complicaciones. Los riesgos aumentan cuanto más temprano nazca el niño. Cualquier complicación de un recién nacido prematuro se abordará en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU). La mayor preocupación que los padres de bebés prematuros tienen es la salud y el bienestar de su frágil bebé. La decisión de proporcionar a su bebé la mejor forma de nutrición, con su propia leche materna, puede ser muy reconfortante en estos momentos difíciles.



Visionario
Maternal
Sincero
Compasivo
Calidad
Visionario
Maternal
Sincero
Compasivo
Visionario
Sincero
Compasivo
Maternal
Sincero
Compasivo



¿Puede la leche materna proporcionar todos los nutrientes que necesita mi bebé?

La leche materna es la mejor nutrición para su bebé, pero en el caso de los bebés extremadamente prematuros, la propia leche materna no puede proporcionar todos los nutrientes que estos bebés necesitan. ¿Por qué? Porque los bebés nacidos antes de tiempo requieren más nutrientes para crecer. A menudo solo pueden tolerar pequeñas cantidades de leche a la vez porque sus estómagos son pequeños. En estos casos, los cuidadores pueden desear que se proporcione al bebé leche materna fortificada, lo que aumentará las calorías, las proteínas y los minerales, sin aumentar el volumen. Hay fortificantes derivados de la leche de vaca y fortificantes derivados de la leche humana disponibles en la NICU. Prolacta Bioscience ofrece una línea completa de productos de leche humana, que solo provienen de leche materna, para los bebés prematuros. Recuerde preguntar al médico si un fortificante a base de leche humana sería mejor para su bebé.

nal Compasivo 10 Calidad Sing
Sincero
Calidad Materna Compasivo Visionari
Visionario Compasivo

¿Por qué es importante para mí dar leche materna a mi bebé prematuro?

Los bebés prematuros tienen una necesidad muy especial de leche materna. La investigación ha mostrado que los bebés prematuros más pequeños se benefician más de la leche materna; incluso pequeñas cantidades hacen una gran diferencia. La leche materna contiene nutrientes que su bebé necesita, como proteínas, calorías y vitaminas. También cuenta con factores inmunológicos y enzimas que protegen a su bebé de infecciones y ayudan al desarrollo del estómago y el tracto digestivo del bebé. La leche materna también se digiere más fácilmente que la fórmula y los fortificantes a base de leche de



vaca en esta etapa, porque el tracto intestinal de un bebé prematuro es demasiado sensible. La leche materna ayuda a reducir la incidencia de intolerancia alimentaria por lo que su médico no tendrá que detener la alimentación temporalmente.

Si su bebé no está físicamente maduro o suficientemente fuerte como para amamantarse directamente de sus senos, usted debe bombear (eliminando o extrayendo su leche con un extractor de leche). Puede refrigerar o congelar su leche hasta que su bebé esté listo para ser alimentado. Es muy importante que utilice un extractor de leche regularmente para proporcionar leche a su bebé y ayudarla a usted a maximizar la producción para la alimentación futura.

Visionario
Maternal
Sincero
Compasivo
Calidad
Visionario
Compasivo
Visionario
Sincero
Compasivo
Maternal
Sincero
Compasivo



El personal de enfermería y lactancia de la NICU pueden enseñarle a utilizar un extractor de leche y a almacenar la leche extraída de forma segura para el bebé. Al proporcionarle leche materna, el bebé recibirá los beneficios de salud especiales que provienen solo de la leche humana. Al principio, puede ser necesario suministrar a su bebé la leche materna a través de un tubo de alimentación o sistema de enfermería suplementario; sin embargo, siéntase tranquila sabiendo que su leche materna está ayudando con el rápido desarrollo tanto del cerebro como de los reflejos de alimentación. Consulte con los cuidadores para entender las formas en que puede proporcionar la leche materna a su bebé prematuro.

nal Compasivo ¹⁰ Calidad Sincero
Calidad Maternal Compasivo Visionario
Visionario Compasivo

Bombear temprano, en formar regular y completa.

Los bebés prematuros a menudo no pueden coordinar la succión, la deglución y la respiración lo suficientemente bien como para amamantarse al principio. Sin embargo, las mamás pueden producir un suministro de leche utilizando un extractor de leche. La mejor manera es bombear temprano, con frecuencia y de forma adecuada.

Bombear temprano: Si su bebé nació antes de tiempo, es posible que se sienta abrumada por su experiencia de parto y por la condición del pequeño. Puede que no conozca las diferentes formas en las que puede ayudar a alimentar a su bebé si éste no puede amamantarse. El bombeo es una contribución importante y significativa que usted puede hacer para ayudar al equipo de atención médica a apoyar la salud de su bebé. Su leche es la "medicina" para el bebé. El bombeo para extraer, recolectar y almacenar (refrigerando/ congelando) la leche materna, incluso si se trata de solo unas pocas

gotas a la vez, es un regalo que puede brindar ya en los primeros días y semanas después del parto. No se desanime si solo bombea unas gotas por vez al principio. En los primeros días, esta leche amarillenta ligera (primera leche) se llama calostro. Estas pocas gotas contienen importantes ingredientes protectores y nutritivos para su bebé. Encontrará que el volumen aumenta a medida que continúa bombeando. También observará que el color y la consistencia cambian. Al vaciar sus pechos completamente cada vez que bombea, esto le dice a su cuerpo que continúe produciendo y que toda la leche que se está produciendo es necesaria para la alimentación. Establecer una rutina tan pronto como sea posible ayuda a la mamá a establecer una buena producción de leche y, a menudo, se asocia con un mejor resultado de lactancia. Idealmente, su primera sesión de extracción debe ser dentro de las 6 horas del nacimiento. Hable con sus proveedores de atención médica de la NICU para que puedan orientarla y ayudarla a empezar.

Visionario
ernal
Sincero
Compasivo
Calidad
Visionario
Maternal
Sincero
Compasivo
Visionario
Sincero
Compasivo
Maternal
Sincero



Bombear con frecuencia: Los bebés crecen y se desarrollan a un ritmo muy rápido y requieren tomas frecuentes. Usted tendrá que bombear con frecuencia para producir su leche. Planifique bombear alrededor de 8 veces por día. Debe bombear cada 2 a 3 horas durante el día y cada 3 a 4 horas por la noche o durante el trabajo. El bombeo frecuente es la única señal para indicar que su cuerpo continúa produciendo leche.

Bombear bien (completamente): La mayoría de los hospitales ofrecen extractores de leche de alta calidad mientras que su bebé está en el hospital. Si usted compra un extractor, busque uno grande, completo, eléctrico y de calidad. Trabaje con un especialista en lactancia durante sesiones de extracción temprana y considere la combinación de extracción manual con bombeo para aumentar la producción de leche.

nal Compasivo 10
Sincero **Calidad** Sing
Calidad Materna Compasivo Visionari
Visionario Compasivo

Bombear de manera segura, rotulando y almacenando la leche materna.

Cada NICU tiene pautas o políticas sobre el manejo y el almacenamiento de la leche materna para la alimentación en el hospital. Pida orientación a la enfermera de la NICU. Asegúrese de lavarse las manos con agua y jabón antes de extraer o manipular la leche materna.

Asegúrese de seguir las directrices e instrucciones del fabricante del extractor de leche para el uso. Al recolectar la leche, almacénela en recipientes limpios y utilice un recipiente por bombeo, aunque sea una pequeña cantidad. Consulte a los médicos de la NICU qué recipientes son aceptables y pregúnteles si pueden proporcionarle



recipientes (bolsas/botellas). Etiquete claramente la leche con la fecha y hora en que la extrajo y el nombre de su bebé. Es importante que la leche llegue a su bebé, por lo que etiquetar claramente los recipientes es importante. Cuando usted bombea leche en su casa, asegúrese de limpiar las piezas del extractor después de cada uso y almacene las partes limpias en un recipiente cerrado. La leche que usted bombea en su casa debe ser refrigerada, congelada y transportada a la NICU en una lonchera sellada o una nevera.

Visionario
Maternal

Calidad

Visionario

Visionario

Compasivo

Sincero

Mater

Compasivo

Sincero

Compasivo

Maternal

Sincer

¿Cómo puedo producir suficiente leche?

Pídale al personal de enfermería y lactancia de la NICU que la ayuden a establecer el volumen de leche producida. Hable con ellos acerca del uso de la extracción manual o extracción por bombeo de su leche. También pueden enseñarle a mantener la ingesta de líquidos y la nutrición mientras amamanta a su bebé. Otro elemento importante para garantizar la producción y el volumen de leche materna es tener un descanso adecuado, hidratarse y reducir el estrés. No es fácil imaginar un momento más difícil para descansar y reducir el estrés que cuando tiene un bebé en la NICU, pero hay que intentarlo. Utilice el tiempo con su bebé para relajarse y disfrutar mutuamente. Pruebe respiración profunda, meditación u otras técnicas de relajación para calmarse. Su bebé responderá a sus señales y se relajará también.



nal Compasivo ¹⁰ Calidad Sincero
Calidad Maternal Compasivo Visionario
Visionario Compasivo 8

¿Cómo puedo producir suficiente leche? (Continuación)

Si no puede producir suficiente leche para su bebé, es posible que haya leche materna de donante disponible en la NICU. La leche materna de donante proviene de madres que producen más leche de la que sus bebés necesitan. Los donantes son evaluados y calificados para ser donantes de leche y luego la leche se examina, analiza y pasteuriza para garantizar la seguridad de su bebé frágil. Sin embargo, no debe sentirse desanimada y debe continuar bombeando y guardando su propia leche. En muchos casos, la perseverancia dará lugar a la capacidad de proporcionar un suministro adecuado de su propia leche materna para el bebé. Su proveedor de atención médica o los especialistas en lactancia pueden tener recursos para ayudarla con la producción de leche.



Visionario
Maternal
Sincero
Compasivo
Calidad
Visionario
Maternal
Sincero
Compasivo
Visionario
Sincero
Compasivo
Maternal
Sincero
Compasivo



Fuentes de lactancia materna:

www.preemies.about.com/od/parentingyourpreemie/a/breastfeedingtips.htm

www.americanpregnancy.org/labor-and-birth/premature-care/

www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

nal Compasivo ¹⁰ Calidad Sincero
Calidad Maternal Compasivo Visionario
Visionario Compasivo ¹⁰

Consejos para aumentar la producción de leche

- Bombeo para vaciar cada pecho; el bombeo aumentará el suministro.
- Coma comidas más saludables, más pequeñas y con mayor frecuencia.
- Manténgase hidratada, con mayor ingesta de agua y jugo, y menos cafeína.

Para obtener más información, visite <http://www.prolacta.com/premature-babies-have-increased-nutritional-needs>.



Para obtener más recursos, visite el Canal YouTube de Prolacta.

