

- En ocasiones se puede pesar a su bebé antes y después de ponerlo al pecho (doble pesada), hasta que consiga una succión nutritiva correcta.
- Intente siempre observar cómo mama su bebé para aprender a valorar cómo va la toma. ¡Hemos de prepararnos para la vuelta a casa!

DOMICILIO

- Tras el alta es importante que continúe amamantando a su bebé. Se recomienda mantener la alimentación con lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
- Es recomendable que siga con la extracción de leche hasta que la lactancia al pecho esté bien establecida.
- La alimentación será a demanda pero valorando la necesidad de despertar al bebé cada 3-4 horas si no se despierta espontáneamente.
- Contacte con su pediatra de Atención Primaria tras el alta para que monitorice la alimentación y evolución de su hijo/a.
- Es muy aconsejable que contacte con el grupo de apoyo de lactancia más cercano.

LACTANCIA MATERNA

**Servicio de Neonatología
Hospital Universitari i
Politécnic La Fe**

Más información de interés en:

- <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna>
- <https://www.ihan.es/>
- <http://www.sp.san.gva.es/sscc/progSalud.jsp?CodProg=PS81&Opcion=SANMS11410&MenuSup=SANMS11&Nivel=2>

LaFe
Departament
de Salut

LaFe
Departament
de Salut

LACTANCIA MATERNA



La leche materna es el alimento ideal para todos los niños y niñas pero particularmente para el recién nacido prematuro y enfermo porque proporciona protección además de la mejor nutrición para su bebé.

Puede que usted haya planeado amamantar a su recién nacido y se pregunte si todavía es posible ahora que está ingresado. Debe saber que no sólo es posible sino que resulta aún más recomendable que en el caso de niñas y niños no hospitalizados.

Proporcionar leche materna a su recién nacido es una de las medidas que más beneficios puede proporcionar a su bebé. Le felicitamos y apoyamos en su decisión de intentarlo.

CONSEJOS EXTRACCIÓN

- Cuando el bebé está hospitalizado puede no ser posible el amamantamiento directo al pecho.
- En esos casos resulta fundamental la estimulación-extracción de leche de forma manual o con algún sacaleches. Solicite información de cómo hacerlo al personal sanitario.
- En la planta de Maternidad y en el Servicio de Neonatología hay sacaleches disponibles para su uso.
- Empiece a sacarse la leche tan pronto como sea posible, una vez haya dado a luz, idealmente en las primeras 4 o 6 horas si fuera posible.
- La mejor forma de establecer un buen suministro de leche es sacarla con la frecuencia con la que amamantaría a su bebé recién nacido, al menos 6-8 veces al día (cada 2 a 3 horas durante el día y cada 3 a 4 horas durante la noche)
- Las primeras sesiones durarán 10–15 min. Cuando la producción se establezca, la extracción continuará hasta que el flujo de leche cese. El tiempo que se requiere para ello varía bastante entre una mamá y otra. ¡Olvídese del reloj! Sólo extraiga leche hasta que el pecho esté vacío.
- Puede resultarle útil para aumentar la producción de leche masajear el pecho

previo a la extracción, realizar las extracciones pensando o viendo al bebé o algún objeto-foto suya o tras habérselo puesto en el pecho o haberlo tenido en contacto piel con piel (método canguro).

- Las causas más comunes de un suministro bajo de leche son el cansancio y el sacarse la leche con poca frecuencia (cuanto más veces se saque la leche, mejor será su suministro).
- Coma una dieta equilibrada y beba hasta saciar su sed. No está demostrado que ningún alimento concreto aumente la producción de leche.
- Revise todos los medicamentos que está tomando con el personal médico o de enfermería de su bebé.
- Por favor pregunte al personal de la Unidad por las instrucciones de almacenamiento de su leche así como el transporte de la misma.
- Recuerde lavarse las manos antes de manipular su sacaleches y los recipientes de almacenamiento.

BANCO DE LECHE

- Cuando no existe posibilidad de proporcionar leche materna de la propia madre o ésta es insuficiente, el personal facultativo puede aconsejarle alimentar a su bebé con leche humana donada.

- Esta leche procede de un Banco de Leche Materna donada cuya finalidad es proporcionar leche materna, a los pacientes que la necesiten, bajo prescripción médica, garantizando la calidad nutricional y la seguridad microbiológica de su consumo.
- Si, en cambio, produce mayor volumen de leche del que su bebé necesita puede valorar donar su leche al Banco. Solicite información.

CONSEJOS AMAMANTAMIENTO

- Cuando la situación de su bebé lo permita el personal la animará a estimular la succión de su hijo/a, incluso poniéndoselo directamente al pecho. ¡Empieza el aprendizaje!.
- Inicialmente puede no extraer leche pero esa succión no nutritiva será beneficiosa tanto para el bebé como para su producción de leche.
- Una vez el bebé empiece ya a tomar leche por succión será recomendable que aumente el número de veces que lo ponga al pecho. Es preferible muchas veces, aunque sea por poco tiempo, que una única toma larga al día.