

# Amamantando a su recién nacido en la NICU

*Felicitaciones por haber elegido amamantar a su bebé. La leche materna proporciona la mejor nutrición para el crecimiento y desarrollo de todos los bebés, ya sean a término, prematuros, sanos o enfermos.*

Este folleto describe lo que pueden esperar usted y su bebé en el camino hacia la lactancia materna. El camino empieza ahora, mientras su bebé está en la Unidad Neonatal de Cuidados Intensivos (NICU, por sus siglas en inglés). A cada paso usted recibirá apoyo de los médicos, los consultores de lactancia (expertos en lactancia materna) y las enfermeras.

## Empiece con el sacaleches

Hay varias razones para que empiece a extraer la leche de sus senos desde ahora:

- Si su bebé no está listo para tomar la leche de su seno, deberá extraérsela para alimentarlo.
- Aun si su bebé está alimentándose de sus senos, quizás quiera extraerse leche para que el personal de la NICU pueda alimentar al bebé cuando usted no está en el hospital.
- Extraerse leche aumentará su producción de leche y aliviará los senos congestionados (demasiado llenos).

Siga las siguientes pautas para extraerse leche.

## Use un sacaleches de alta calidad

- **Mientras está en el hospital, pídale a la enfermera un botiquín de sacaleches doble y un sacaleches eléctrico.** El botiquín incluye los rebordes de montaje (embudos de plástico) y los tubos que se conectan a la máquina.
- **Antes de regresar a casa, pregunte acerca de un sacaleches para utilizar en casa.**
  - Si necesita alquilar uno, puede que sea necesario que su médico le haga una receta. Consulte a su proveedor de seguro médico. La mayoría de las compañías de seguros cubren los costos del alquiler. Si usted tiene Medicaid y se afilió con Woman, Infants and Children (WIC por sus siglas en inglés), es posible que pueda obtener un sacaleches en la oficina local de WIC.
  - Si usted ya tiene un sacaleches, consulte al consultor de lactancia para asegurarse de que sea adecuado para sus necesidades.



La leche materna proporciona la mejor nutrición para el crecimiento y el desarrollo de su bebé.

## Extráigase leche a menudo

- **Durante el día, extráigase leche cada 2 o 3 horas (aproximadamente 8 veces al día). Duerma durante 5 horas seguidas.** Si está sacándose leche para varios bebés, empiece con una frecuencia de 10 veces al día.
- **Cuando visite a su bebé en la NICU, lleve:**
  - La leche que se ha sacado en casa. Asegúrese de que esté correctamente almacenada y etiquetada, y lleve suficiente cantidad para la alimentación de su bebé.
  - Su kit de sacaleche. Puede conectarlo a uno de los sacaleches eléctricas que tenemos disponibles en la NICU. De esta forma, puede extraerse leche mientras visita a su bebe.

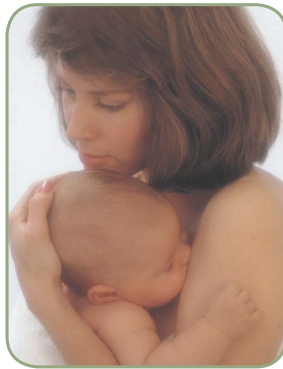
## Amamantar en la NICU

Cuando su bebé empiece a amamantar, el personal de la NICU y el equipo de lactancia le ayudarán enseñándoles a usted y a su bebé a trabajar juntos. Ellos tienen muchos recursos para compartir con usted, por ejemplo, libros, videos y consejos.

Esto es lo que puede hacer y esperar cuando empiece a amamantar a su bebé en la NICU.

## Disfrute del contacto de piel con piel (“cuidados de canguro”)

Si los cuidadores del bebé le dicen que está bien, intente el contacto de piel con piel. (Piel con piel significa sostener a su bebé para que su piel desnuda toque la piel desnuda de su bebé). El contacto humano caliente reconforta a su bebé y ayuda a crear lazos entre los dos. También se conoce como “cuidado canguro”; el contacto de piel con piel es especialmente bueno para la lactancia.



## Si su bebé es prematuro, siga los siguientes pasos para la lactancia

Una vez que su hijo prematuro esté lo suficientemente fuerte como para succionar un chupón, puede empezar a amamantar de a poco. (Esto puede ocurrir cuando su bebé llegue a las 33 o 34 semanas de vida de acuerdo con la fecha de nacimiento prevista, la “edad gestacional corregida”, no la edad verdadera).

- Primero, haga que practique en su seno vacío. Extráigase leche y luego acerque a su bebé al seno. Puede que su bebé solo lama, acaricie y se quede dormido, pero eso está bien. La meta es lograr que su bebé se sienta cómodo en el seno.
- Luego, intente que se alimente con el seno lleno. **Al principio, debe ir lentamente, amamantándolo solamente una o dos veces al día hasta que tenga la suficiente fuerza para alimentarse con más frecuencia.** Entre cada sesión de lactancia, deberá seguir extrayéndose leche.

## Deje que su bebé marque el ritmo

Es normal que la lactancia empiece lentamente. Al principio, puede que él solo quiera comer una vez al día. (¡Amamantar es un trabajo duro!) Algunas veces, su bebé solo la acariciará un poco antes de quedarse dormido. Eso está bien. Deje que su bebé marque el ritmo. Con el tiempo, su bebé gradualmente querrá alimentarse con más frecuencia y durante más tiempo.

## Entienda el uso de los biberones y los chupones en la NICU

Una vez que su bebé se alimente principalmente a través de la lactancia, solo se le dará biberones cuando usted no esté. Por lo general, los bebés se alimentan tanto del seno como de los biberones sin ningún problema. Siga sacándose leche y trayéndola a la NICU.

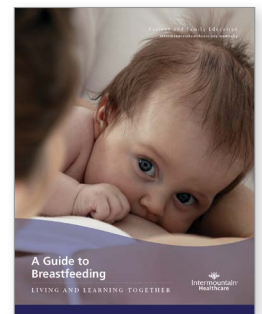
Durante su visita a la NICU, no le ponga un chupón a su bebé. Es mejor si *usted* lo consuela. Sin embargo, el personal de la NICU le dará un chupón al bebé si usted no está disponible, especialmente durante los momentos más ajetreados o si se le está realizando un procedimiento doloroso. El chupón lo puede consolar.

## La lactancia después de la NICU

### Obtenga apoyo en casa

Cuando su bebé reúna los criterios para recibir el alta y esté ganando peso, se lo podrá llevar a casa. Para ayudarlo a amamantarlo en casa, consulte el folleto de Intermountain: ***Living and Learning Together: A Guide to Breastfeeding (Vivir y aprender juntos: Una guía para la lactancia)***. Este folleto le proporcionará más consejos y recursos para obtener apoyo personalizado.

*Buena suerte para usted y su bebé. ¡Están listos para un gran comienzo!*



*Breastfeeding Your Baby in the NICU*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2009–2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications F51395-01/18 (Last reviewed - 09/17) (Spanish translation 01/18 by inWhatLanguage)