



Guía del lactante frágil y diario para madres



Montefiore Einstein



Contenido

Tu bebé necesita tu leche	2
Extracción en casa	6
Guardar la leche en la NICU	9
Abraza a tu bebé piel con piel	11
Enseña a tu bebé a lactar	13
Tu suministro de leche	17
Cuando llesves tu bebé a casa	26



Tu bebé necesita de tu leche

En el Children's Hospital at Montefiore creemos que la leche materna es la mejor nutrición para los bebés enfermos o prematuros. Pedimos a todas las madres que extraigan leche para sus bebés, por lo menos durante el tiempo que estos permanezcan en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, por sus siglas en inglés). Todos los bebés necesitan de la leche de sus madres, pero los bebés prematuros y enfermos pueden beneficiarse aún más de ella. Los bebés prematuros alimentados con leche materna durante su estancia en la NICU suelen tener:

- Menos infecciones potencialmente mortales, menos problemas de alimentación y una estancia hospitalaria más corta
- Menos riesgo de desarrollar enterocolitis necrotizante (ECN)
- Mejor desarrollo cerebral y coeficientes intelectuales más altos cuando son mayores
- Menos riesgo de regresar al hospital una vez que están en casa

La leche materna tiene más de 600 factores biológicos que contribuyen a mejorar la salud de los bebés. Contiene grasas nutritivas que estimulan el desarrollo cerebral, azúcar y proteínas que promueven el crecimiento y hormonas que contribuyen al movimiento intestinal y a la digestión. La leche materna también contiene anticuerpos y células vivas que ayudan a prevenir infecciones y a luchar contra ellas. ¡Ninguna fórmula artificial puede superarla!

Producción de leche para tu bebé

Un bebé nacido a término toma el seno de ocho a doce veces al día durante los primeros días después del nacimiento y esto estimula la producción de leche. Usualmente, no es posible hacer esto con los bebés enfermos o prematuros, por lo que las madres tienen que utilizar un extractor, al menos al principio, hasta que sus bebés estén preparados para la lactancia. Es importante empezar la extracción dentro de las seis horas posteriores al parto porque las madres que lo hacen justo después de dar a luz producen dos veces más cantidad de leche que aquellas que deciden esperar.



Durante tu primera extracción, puede que sólo obtengas unas gotas de leche o incluso nada. Esto es normal. Ten paciencia, sigue utilizando el extractor y anota tu volumen de leche en el Registro de extracción en la NICU al final de esta guía. Te sorprenderá lo rápido que aumentará tu producción. Asegúrate de completar tu diario cada día y llévalo contigo cuando visites a tu bebé. Habla con tu asesora de lactancia si tienes preguntas o inquietudes. Esta primera leche, llamada calostro, es especialmente importante porque contiene anticuerpos concentrados que protegen contra las infecciones. Cada mililitro de esta primera leche es beneficioso para tu bebé.

Es muy importante que establezcas un suministro de leche lo antes posible para asegurarte de que siempre haya suficiente para tu bebé. Una buena meta es producir al menos 500 ml de leche al día hacia el final de la segunda semana. Esta es la cantidad que tu bebé necesitará cuando esté listo para irse a casa.



Hay estudios que demuestran que alimentar a los bebés prematuros con leche materna en lugar de hacerlo con fórmula disminuye el riesgo de desarrollo de una enfermedad llamada enterocolitis necrotizante (ECN). Esta es una

infección intestinal grave que puede enfermar a los bebés y hacer que no puedan alimentarse por semanas. Estos periodos de enfermedad y nutrición deficiente pueden provocar problemas a largo plazo relacionados con el desarrollo y el crecimiento.

¿Cómo hago la extracción?

Te recomendamos que obtengas la leche con un extractor hospitalario después de sujetar a tu bebé en brazos. Puedes hacerlo junto a la cama, detrás de una mampara para mayor privacidad, con un cobertor para lactancia o en la sala de extracción designada. Para realizar la extracción, sigue estos pasos:

1. Lávate las manos (no es necesario que te laves los senos; la ducha que tomas cada día es suficiente).
2. Colócate en una posición cómoda.
3. Tómate un momento para masajear tus senos con movimientos circulares.
4. Sitúa los embudos del extractor directamente sobre los pezones.
5. Sostén los embudos contra los senos sin presionar.
6. Empieza a bombear a un nivel de succión bajo y ve aumentándolo hasta encontrar el más cómodo para ti.
7. Extrae leche de ambos senos al mismo tiempo durante aproximadamente 15 a 20 minutos.
8. Bombea hasta que tus senos se sientan más blandos (esto puede tomar más de 20 minutos).
9. Presta atención a tu flujo de leche. Detén la extracción cuando el flujo disminuya y tus senos se sientan más blandos.



SUGERENCIAS para el lactante frágil: cómo empezar

- Haz la primera extracción de leche dentro de las seis horas después del parto.
- Bombea durante 15 a 20 minutos, ocho veces o más cada día, incluyendo una vez en la noche.
- Trata de hacer la extracción después de tener a tu bebé en brazos.
- Estos primeros días después del parto, y cuando vayas a casa, son **CRÍTICOS** para una buena producción de leche.

¿Qué puedo hacer si la extracción es dolorosa?

Pide ayuda si la extracción te causa dolor o si tu pezón no se mueve con facilidad dentro del embudo plástico. Puede que necesites un embudo de otro tamaño. También puedes reducir la fricción lubricando el embudo con un poco de leche, lanolina, aceite de coco o de oliva. La extracción sin manos puede facilitar el bombeo. Puedes comprar un brasier de extracción especial o hacer uno cortando agujeros en un sostén viejo para colocar los embudos.



¿Es normal sentir los senos inflamados y con bultos?

Cuando produces leche por primera vez, tus senos pueden estar llenos, pesados y grandes debido a una combinación de inflamación y producción de leche, y es posible que sientas bultos porque las glándulas mamarias se llenan. Esto es normal. Para ayudar a ablandar los bultos, puedes masajear suavemente tus senos antes y/o durante la extracción. Para ayudar a disminuir la inflamación, toma ibuprofeno y usa compresas frías. Es muy importante que vacíes tus senos cuando se llenen. Esta es la clave para una buena producción de leche.

¿Con qué frecuencia debo realizar la extracción?

Debes extraer leche ocho veces o más en un periodo de 24 horas, incluyendo una vez por la noche. Es importante realizar una extracción entre la 1:00 a.m. y las 5:00 a.m., cuando tus niveles hormonales son más altos. En los primeros días posteriores al parto, si tus senos se sienten muy llenos, puedes extraer leche con más frecuencia para vaciarlos. Los senos llenos le indican al cerebro que deje de producir leche, por lo que vaciarlos te ayudará a producir más. La cantidad de veces que se extrae es más importante que el tiempo que se pasa haciéndolo. Extraer leche conlleva mucho trabajo, pero el esfuerzo valdrá la pena más adelante cuando tengas un buen suministro de leche.





Extracción en casa

Si eres elegible, Montefiore Westchester Square WIC (**718-829-4401**) puede ayudarte a obtener un extractor de grado hospitalario. Cuando estés en casa:

- **Sigue el régimen de extracción que estableciste** en el hospital.
- **Continúa anotando tu volumen de leche** en tu diario.
- **Continúa tomando tus vitaminas prenatales y considera tomar un suplemento de DHA** para contribuir aún más al desarrollo cerebral y de la visión de tu bebé.
- **Consulta con la asesora de lactancia de la NICU varios días después de que hayas sido dada de alta**, o antes si tienes preguntas o inquietudes. La asesora verificará tu volumen de leche, cómo vas con la extracción y el progreso de tu bebé con las tomas.

Para motivarte, observa una foto de tu bebé mientras haces la extracción y piensa en lo saludable que es tu leche para él.

¿Qué puedo hacer para que mi producción de leche se mantenga alta?

Para que tu producción de leche se mantenga alta, sigue haciendo extracciones hasta que tu bebé pueda vaciar tu seno. Si tu volumen de leche es bajo, extráela con más frecuencia (cada tres horas); eso ayudará a aumentar tu producción. Pide ayuda si tienes preguntas (consulta la página 14).



¿Cómo puede ayudarme mi pareja o mi esposo?

Tu pareja o tu esposo puede ayudarte recordándote cuándo es el momento de hacer la extracción: ocho veces o más en un periodo de 24 horas. También puede preparar el extractor y las jeringas o etiquetar las botellas. Limpiar las piezas del extractor también es de gran ayuda. Tú eres la única persona que puede hacer la extracción, así que cualquier cosa que los demás puedan hacer para facilitar la tarea será bienvenida. ¡Recuérdale a tu pareja que también puede sostener al bebé piel con piel!



SUGERENCIAS para el lactante frágil: limpieza del equipo de extracción

- Después de cada sesión de bombeo, limpia todas las piezas del extractor que hayan estado en contacto con la leche. Puedes usar agua caliente y jabón, o ponerlas en el lavavajillas.
- Deja que las piezas se sequen al aire sobre una toalla de papel limpia.
- Mientras limpias tu kit, bombea aire a través del tubo del extractor para eliminar cualquier condensación.
- Esteriliza tu kit de extractor una vez al día. Mientras estés en el hospital, recibirás una bolsa de esterilización a vapor para microondas cuando tengas que limpiar tu kit.
- Esteriliza el tubo del extractor una vez a la semana.



¿Cómo guardo mi leche en casa?

Tu leche puede permanecer a temperatura ambiente durante cuatro horas. Puedes guardarla en el refrigerador durante cuatro días. Si tienes que almacenarla por más tiempo, puedes meterla en el congelador del refrigerador hasta cuatro meses o en un congelador horizontal durante un año.

¿Debo dejar de extraer leche si me enfermo?

No. Cuando te enfermas, tu cuerpo produce anticuerpos que pasan a tu bebé a través de la leche y lo protegen.

¿Cuándo debo dejar de extraer leche?

Si alguien te dice alguna vez que dejes de extraer leche, habla con tu asesora de lactancia. Continúa bombeando y congelando tu leche hasta que hables con la asesora. Puedes escribir en la etiqueta de la botella cualquier inquietud que tengas. Eres la única que puede producir leche específicamente para tu bebé. Es fundamental que almacenes la mayor cantidad de leche posible. Te sorprenderás de lo rápido que tu bebé usa la leche almacenada. *Por favor, no tires ni dones la leche sin hablar primero con el personal de lactancia.*





Guardar la leche en la NICU

La forma en que se almacena la leche es importante para aliviar tu carga de trabajo y minimizar el desperdicio. Bombea directamente en los biberones de almacenamiento (encajan en el extractor) para que no se pierdan las calorías y la grasa al adherirse al plástico. La leche fresca (no congelada) es mejor para el bebé porque contiene células vivas y grasa láctea en su forma más nutritiva.

Bombee en los envases de almacenamiento de leche que te dan en la NICU. Cuando necesites más, pídelos.

- Coloca tu etiqueta en cada biberón y escribe la fecha y la hora.
- Trata de llenar cada biberón con la misma cantidad de leche.
- Puedes juntar la leche de ambos senos para llenar el biberón.
- Puedes pasar la leche de un biberón a otro.
- Puedes agregar leche tibia a la leche fría de otras sesiones de extracción.
- Mantén el contenedor del hospital lleno para que tu bebé siempre tenga leche.
- Cuando hayas producido 500 ml de leche, pregúntanos cómo organizarla para tomas en periodos de 24 horas (*24-hour looping*).



SUGERENCIAS para el lactante frágil: cómo almacenar tus primeros biberones

Usa los recipientes pequeños que vienen con tu kit de extracción para almacenar el calostro. Durante los primeros días, extrae tu leche en jeringas. Cuando cada seno produzca más de 10 ml de leche, empieza a extraer la leche en los biberones de almacenamiento. Coloca una etiqueta amarilla para identificar esta leche temprana. Alimentaremos a tu bebé con esa leche primero. Tráela lo más fría posible en una hielera con hielo o gel refrigerante.

Para bebés que pesen más de tres libras al nacer:

- Trata de que cada biberón contenga 80 ml de leche.
- Pregúntale a la enfermera de tu bebé si debes traer leche fresca o congelada. Si necesitas congelar la leche, no llenes el biberón con más de 80 ml, ya que la leche se expande al congelarse.

Para bebés de menos de tres libras al nacer:

Primeras dos semanas:

- Coloca una etiqueta amarilla en la tapa.
- Trata de que cada biberón contenga aproximadamente 30 ml (1 onza) de leche.
- Antes de cambiar al biberón grande, pregúntale a la enfermera si necesitas almacenar más cantidades pequeñas para tu bebé.



Después de las dos primeras semanas:

- Bombea en el biberón grande (250 ml).
- Trata de que cada biberón contenga 200 ml de leche.
- Pregúntale a la enfermera de tu bebé si debes traer leche fresca o congelada. Si necesitas congelar la leche, no llenes el biberón con más de 250 ml, ya que la leche se expande al congelarse. La enfermera te explicará cómo distribuir la leche en recipientes más pequeños.



Abraza a tu bebé piel con piel

Tener contacto directo piel con piel tiene los siguientes beneficios:

- Estabiliza el ritmo cardíaco y la respiración del bebé y le ayuda a mantener la temperatura corporal
- Contribuye a que aumente de peso
- Calma y reconforta al bebé y promueve el sueño reparador
- Ayuda al bebé a adquirir bacterias saludables para la piel
- Mejora tu producción de leche
- Promueve el apego y la unión afectiva
- Promueve una mejor lactancia en el futuro



SUGERENCIAS para el lactante frágil: Contacto de piel con piel

- Usa una blusa holgada, con botones o cremallera.
- Anima a tu pareja que a tenga contacto piel a piel con el bebé.
- Trata de abrazar a tu bebé piel con piel en cada visita.

¿Con cuánta frecuencia debo abrazar a mi bebé piel con piel?

Recomendamos que abrases a tu bebé piel con piel todos los días durante tu estancia en la NICU, al menos una hora cada vez. Tu bebé pronto lo disfrutará y se relajará, se calmará y crecerá. Coordina tu tiempo de contacto piel con piel según tu horario de extracción. Si tu bebé es pequeño o está enfermo, sostenerlo piel con piel puede requerir algo de ayuda. Cada día es un nuevo día para tu bebé, así que cuando llames por la mañana, recuerda a la enfermera que quieres tener contacto piel con piel con tu bebé. Creemos que los bebés con este tipo de contacto son más tranquilos y felices. También tardan menos en aprender a tomar el seno.



Si tu bebé es demasiado pequeño o frágil para cargarlo, pregúntale a la enfermera por la técnica de contención (*resting hands*, en inglés). Consiste en apoyar levemente las manos sobre tu bebé. Como los bebés prematuros pequeños pueden ser sensibles al exceso de estímulos, debes evitar acariciarlo o mover las manos por el momento. Los bebés prematuros se relajarán más tocándolos delicadamente con las manos quietas.

¿Qué pasa si mi bebé tiene un tubo de respiración o tiene un CPAP nasal?

Se puede tener contacto piel con piel aun si tu bebé está intubado o si tiene un CPAP nasal. Tu bebé debe estar lo suficientemente estable para tolerar que lo muevan hacia tu seno, así que pregúntale a la enfermera cuándo estará listo. Mover a tu bebé puede ser un poco complicado si hay muchos cables o tubos: habrá una enfermera y un terapeuta respiratorio a tu disposición para ayudarte. A medida que tu bebé madure y que tú adquieras confianza, aprenderás a hacerlo por tu cuenta.



Enseña a tu bebé a lactar

¿Cómo sé cuándo es el momento de intentar dar el seno al bebé?

Verás que tu bebé muestra interés en alimentarse cuando hace “señales de apetito” como las siguientes:

- Mueve la cabeza hacia adelante y hacia atrás
- Se chupa la lengua o la saca
- Se relame los labios o los abre de golpe
- Se lleva las manos a la boca

Si tu bebé da señales de hambre quizá signifique que está listo para aprender a lactar. Antes de aprender a tomar el seno, tu bebé debe:

- Tener la fuerza y la coordinación necesarias para prenderse al seno
- Ser capaz de coordinar su respiración con la succión y la deglución (tragar), lo cual puede ser difícil para tu bebé
- Tolerar que lo sostengan en posición recostada

EDAD DE GESTACIÓN CORREGIDA	Etapas de desarrollo del bebé lactante nacido con muy poco peso
26 a 28 semanas	Succión inmadura de leche en boca
28 a 30 semanas	Saca la lengua Puede lamer la leche, el pezón o succionar brevemente Todavía no puede coordinar los reflejos de succión, deglución y respiración
30 a 32 semanas	Puede prenderse al pezón y succionar Breves momentos de succión rápida con pausas largas No es capaz de beber leche eficazmente
32 a 36 semanas	Busca el seno Momentos de succión rápida más largos Empieza a beber un poco mejor
36 a 40 semanas	Busca el seno Succión sostenida y buena del pezón Aprende a transferir la leche

Succión no nutritiva

La succión precoz, cuando el bebé comienza a prenderse del pezón y a succionar, pero sin beber leche, se denomina "succión no nutritiva". Cuando te acercas el bebé puede que huelga tu leche y que se mueva hacia tu seno. Coloca a tu bebé de lado en posición cruzada y permítele explorar el seno. Si abre la boca, acércalo a tu seno y déjale que chupe. Antes de hacer esto, te pediremos que extraigas la leche para vaciar tus senos. Así tu bebé podrá aprender sin sentirse abrumado por un exceso de leche.

Si tu bebé parece estar listo para aprender a lactar o si necesitas orientación, pide a una enfermera que programe una cita con una asesora de lactancia para que te visite a la hora de la toma.

Succión nutritiva

Cuando los bebés están aprendiendo a lactar, puede ser difícil diferenciar si están cansados o llenos. Cuando alimentes a tu bebé, busca señales que indiquen que está bebiendo o "transfiriendo" la leche. A medida que vaya ganando fuerza, irá siendo más fácil saber si está cansado o lleno. No te preocupes demasiado por la cantidad de leche que está bebiendo. Transferir la leche del seno es más complicado que succionar, y mejorará con el tiempo. Ahora lo importante es practicar y ayudar a tu bebé a tener una experiencia positiva al lactar.

¿Cuáles son las señales de que mi bebé está transfiriendo leche?

- Tienes un acople bueno y cómodo.
- Puedes ver y escuchar tragar a tu bebé mientras succiona.
- Le ves mover la mandíbula.
- Puedes ver leche en la boca de tu bebé o en la pezonera.
- Tu bebé rechaza el biberón después de tomar el seno.
- Tu bebé está tranquilo y relajado después de tomar el seno.
- Tu bebé duerme durante una hora o más después de tomar el seno.
- Notas tus senos más blandos cuando terminas de amamantar al bebé.
- Extraes menos leche de la habitual después de dar el seno.
- Tu bebé pesa más después de tomar el seno. Pesarlo antes y después de alimentarlo y luego determinar la diferencia entre los dos pesos te dará una idea de cuántos gramos de leche ha bebido.



Mejorar la nutrición de los bebés prematuros es uno de los principales objetivos del Fragile Feeders Program (Programa para el lactante frágil). Ayudar a las madres a extraer y producir suficiente leche para sus bebés es un gran comienzo, pero nuestro objetivo también es ayudar a las madres a que aprendan a dar el seno a sus bebés. Los bebés seguirán beneficiándose de la lactancia después de haber sido dados de alta de la NICU, lo que disminuirá el riesgo de infección, muerte súbita, alergias y hospitalizaciones.

¿Cómo puede una pezonera ayudar a mi bebé a transferir leche?

- Las pezoneras ayudan a tu bebé a abrir más la boca y a mantenerla sobre el pezón, incluso sin mucha succión.
- Ayudan a mantener la succión, lo que permite extraer la leche del seno.
- Las pezoneras evitan que los bebés empujen el pezón fuera de la boca con la lengua.
- Ayudan a los bebés a prenderse a un pezón plano o invertido, y contribuyen a que los bebés se den cuenta de que el pezón está en su boca cuando están muy excitados.



¿Cuántas veces al día debo dar el seno a mi bebé?

En la mayoría de los bebés prematuros, lo mejor es darles el seno una o dos veces al día, cuando están aprendiendo. Los bebés más grandes o nacidos a término ingresados en la NICU, pueden hacerlo con más frecuencia.

- Limita el tiempo de lactancia a 20 minutos si tu bebé no parece interesado en tomar el seno, y termina con un biberón o con una sonda nasogástrica (SN).
- Si tu bebé toma bien el seno y no se cansa, puedes aumentar gradualmente el tiempo de lactancia.

Con la práctica diaria, tu bebé comenzará a ayudarte corrigiendo su posición por sí mismo. Habrá días en que tu bebé mostrará más interés en alimentarse y otros días menos. Esto irá mejorando con el tiempo.

¿Puedo dar el seno a mi bebé cuando visite el hospital?

Llama todas las mañanas antes de venir al hospital y dínos que planeas dar el seno a tu bebé cuando llegues. De esta manera, puedes coordinar tu visita con el horario de alimentación de tu bebé. Cuanto más a menudo visites y cuides de tu bebé antes de recibir el alta, más fácil será la transición a la lactancia. En el momento de ser dados de alta, la mayoría de los bebés prematuros ya toman el seno varias veces al día, pero cada bebé es diferente.

¿Debo seguir extrayéndome leche una vez que mi bebé esté tomando el seno?

Cuando tu bebé esté aprendiendo a lactar, probablemente no podrá vaciar el seno de inmediato. Hasta que pueda hacerlo, continúa extrayendo leche después de amamantarlo para seguir produciendo leche. A tu bebé le resultará más fácil tomar el seno si tienes un buen suministro de leche y si esta sale con facilidad. Cuando llesves al bebé a tu casa, podrás reducir gradualmente la extracción, generalmente durante un periodo de cuatro a seis semanas. El pediatra podrá orientarte.



Tu suministro de leche

¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?

Si tu producción de leche no es tan alta como te gustaría, las siguientes sugerencias pueden ayudarte a aumentarla:

- Asegúrate de comer lo suficiente. Tu cuerpo necesita entre 500 y 600 calorías adicionales por día para producir leche.
- Bebe muchos líquidos; entre seis y ocho vasos por día es lo ideal. Es suficiente con beber agua; no es necesario beber leche para producir leche.
- Masajea (suavemente) o aprieta tus senos durante la extracción para que la leche fluya mejor.
- Visita newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html para obtener más información sobre los masajes de seno y mejorar la extracción.
- ¡Extrae leche ocho o más veces al día! Al principio, trata de despertarte una vez durante la noche para hacer una extracción.
- Sugerimos que vayas aumentando tus tiempos de extracción a incrementos de cinco minutos.
- Presiona el botón "drops" (gotas) para utilizar la fase de estimulación rápida una o dos veces durante la extracción.
- Prueba a hacer ejercicios de relajación o meditación durante la extracción.
- Verifica que tu extractor funcione bien y que los embudos se ajusten cómodamente.
- Habla con una asesora de lactancia para obtener más recomendaciones.



SUGERENCIAS para el lactante frágil: Registro de extracción de la NICU

1. Extrae leche ocho o más veces al día, incluyendo una vez entre la 1:00 a.m. y las 5:00 a.m.
2. Anota tu volumen de leche cada vez que hagas una extracción. Para las madres que prefieran una aplicación de celular, recomendamos Peekaboo ICU Premie (solo en inglés) o Milk Stash (en inglés y español).
3. Suma todos los días tu volumen de leche total producido en 24 horas. Dile el total a la enfermera de tu bebé cuando llames en la mañana o en la noche.
4. Lleva un registro cuidadoso de tu producción de leche. ¡Eso te ayudará a mantener tu suministro!
5. Toma notas si tiene preguntas o inquietudes.

¿Y si produzco demasiada leche?

Si estás produciendo más de 1,000 ml de leche, habla con una asesora de lactancia para simplificar tu régimen de extracción. Por supuesto, las madres de gemelos o trillizos necesitarán más leche, y el personal de lactancia puede darles pautas sobre las cantidades que deben tratar de producir.

Registro de extracción en la NICU: Semana 1

	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
12 a.m.							
1 a.m.							
2 a.m.							
3 a.m.							
4 a.m.							
5 a.m.							
6 a.m.							
7 a.m.							
8 a.m.							
9 a.m.							
10 a.m.							
11 a.m.							
12 p.m.							
1 p.m.							
2 p.m.							
3 p.m.							
4 p.m.							
5 p.m.							
6 p.m.							
7 p.m.							
8 p.m.							
9 p.m.							
10 p.m.							
11 p.m.							
TOTAL							

Registro de extracción en la NICU: Semana 2

	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
12 a.m.							
1 a.m.							
2 a.m.							
3 a.m.							
4 a.m.							
5 a.m.							
6 a.m.							
7 a.m.							
8 a.m.							
9 a.m.							
10 a.m.							
11 a.m.							
12 p.m.							
1 p.m.							
2 p.m.							
3 p.m.							
4 p.m.							
5 p.m.							
6 p.m.							
7 p.m.							
8 p.m.							
9 p.m.							
10 p.m.							
11 p.m.							
TOTAL							

Registro de extracción en la NICU: Semana 3

	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
12 a.m.							
1 a.m.							
2 a.m.							
3 a.m.							
4 a.m.							
5 a.m.							
6 a.m.							
7 a.m.							
8 a.m.							
9 a.m.							
10 a.m.							
11 a.m.							
12 p.m.							
1 p.m.							
2 p.m.							
3 p.m.							
4 p.m.							
5 p.m.							
6 p.m.							
7 p.m.							
8 p.m.							
9 p.m.							
10 p.m.							
11 p.m.							
TOTAL							

Registro de extracción en la NICU: Semana 4

	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
12 a.m.							
1 a.m.							
2 a.m.							
3 a.m.							
4 a.m.							
5 a.m.							
6 a.m.							
7 a.m.							
8 a.m.							
9 a.m.							
10 a.m.							
11 a.m.							
12 p.m.							
1 p.m.							
2 p.m.							
3 p.m.							
4 p.m.							
5 p.m.							
6 p.m.							
7 p.m.							
8 p.m.							
9 p.m.							
10 p.m.							
11 p.m.							
TOTAL							

Registro de extracción en la NICU: Semana 5

	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
12 a.m.							
1 a.m.							
2 a.m.							
3 a.m.							
4 a.m.							
5 a.m.							
6 a.m.							
7 a.m.							
8 a.m.							
9 a.m.							
10 a.m.							
11 a.m.							
12 p.m.							
1 p.m.							
2 p.m.							
3 p.m.							
4 p.m.							
5 p.m.							
6 p.m.							
7 p.m.							
8 p.m.							
9 p.m.							
10 p.m.							
11 p.m.							
TOTAL							

Registro de extracción en la NICU: Semana 6

	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
12 a.m.							
1 a.m.							
2 a.m.							
3 a.m.							
4 a.m.							
5 a.m.							
6 a.m.							
7 a.m.							
8 a.m.							
9 a.m.							
10 a.m.							
11 a.m.							
12 p.m.							
1 p.m.							
2 p.m.							
3 p.m.							
4 p.m.							
5 p.m.							
6 p.m.							
7 p.m.							
8 p.m.							
9 p.m.							
10 p.m.							
11 p.m.							
TOTAL							

Registro de extracción en la NICU: Semana 7

	DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
12 a.m.							
1 a.m.							
2 a.m.							
3 a.m.							
4 a.m.							
5 a.m.							
6 a.m.							
7 a.m.							
8 a.m.							
9 a.m.							
10 a.m.							
11 a.m.							
12 p.m.							
1 p.m.							
2 p.m.							
3 p.m.							
4 p.m.							
5 p.m.							
6 p.m.							
7 p.m.							
8 p.m.							
9 p.m.							
10 p.m.							
11 p.m.							
TOTAL							



Cuando lleves tu bebé a casa

Cada bebé que se va a casa tomando el seno regularmente tendrá un plan de nutrición y alimentación individualizado. La mayoría de los bebés prematuros, y muchos bebés nacidos a término, que han estado enfermos, no pueden amamantarse por completo cuando están listos para ser dados de alta, pero aprenderán contigo en casa. Tu plan te ayudará a orientarte sobre cómo y cuándo avanzar en la lactancia. Tu plan dependerá de varios factores, entre ellos:

- La edad ajustada y el patrón de crecimiento de tu bebé
- El nivel de energía de tu bebé y su capacidad para tomar el seno
- Tu objetivo de lactancia y tu nivel de comodidad
- Tu volumen de leche

¿Qué pasa si tengo preguntas después del alta?

Si te preocupa tu salud, llama a tu obstetra. Si te preocupa la salud de tu bebé, llama al pediatra.



Recursos sobre lactancia materna

Si tienes preguntas sobre la lactancia:

- Revisa los recursos para pacientes en health.ucsd.edu/pregnancy.
- Si tu pediatra está en Montefiore, pídele que te remita a la clínica de lactancia del Dr. Kelter.
- Pide una cita privada con una asesora de lactancia (por lo general, se cobra una tarifa por servicios).
- Habla con otras madres que hayan tenido un bebé prematuro; te puede ser útil escuchar lo que les ha funcionado a ellas.

Grupo de apoyo a la lactancia materna:

Sesiones semanales de nuestro grupo de apoyo gratuito a cargo de especialistas en lactancia. Los bebés son bienvenidos. Para conocer las fechas y los horarios, llama al 718-904-4032.



Montefiore Einstein



Escanea el código para visitar nuestra página
de apoyo a la lactancia materna

Adaptación autorizada de Supporting Premature Infant Nutrition, University of California at San Diego Health, 2019