

# Cómo Producir Leche Materna Cuando su Bebé es Prematuro

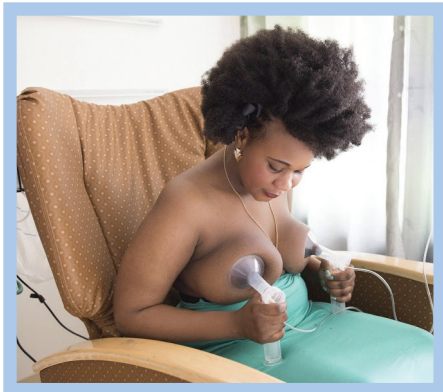
Los bebés nacidos de forma prematura generalmente necesitan permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales. Su leche es un medicamento y un alimento para su bebé. Es importante comenzar a producir leche lo antes posible después del nacimiento. Cuanto antes comience, más leche producirá para su bebé.



Jeringa llena con colostro



Bebé recibe colostro a través de una jeringa



Leche extraída con sacaleches



Extracción manual

## Las primeras gotas de leche materna se llaman “calostro”.

- El calostro se manifiesta como pequeñas gotas de leche que pueden tener un color amarillento. Tiene nutrientes especiales que pueden ayudar a prevenir infecciones.
- Muchas personas llaman al calostro “oro líquido” porque es muy especial.
- Puede usar un sacaleches y sus manos para obtener calostro. Trate de recolectar su calostro lo antes posible después del nacimiento para que esté listo para su bebé tan pronto como este lo necesite. Cuanto antes comience a intentar, más leche producirá.
- El personal de enfermería puede darle el calostro a su bebé, aunque su bebé aún no sea lo suficientemente fuerte para alimentarse de un biberón.

## Producir más leche con el tiempo

- Después de algunos días, su leche cambiará. Tendrá un color más blanco y usted producirá mucha más cantidad.
- Esta leche generalmente aparece alrededor de 3 a 5 días después del nacimiento, o a veces más tarde si tuvo un bebé prematuro, le realizaron una cesárea o recibió determinados medicamentos antes o durante el parto.
- Esta es la leche que su bebé necesita para crecer.

## ¿Con qué frecuencia debo usar el sacaleches?

- Extráigase leche al menos 8 veces en 24 horas.
- Asegúrese de extraerse leche por la noche. Puede ser útil programar una alarma para despertarse y extraerse leche.
- Los primeros días es normal producir solo unas gotas de calostro. Aunque no vea mucha leche al principio, extraerse leche muchas veces al comienzo la ayudará a producir más leche en el futuro.

## Extracción manual

- También puede sacar leche de su pecho utilizando su mano para verter la leche directamente en una taza pequeña.
- La extracción manual se puede realizar inmediatamente después de dar a luz o, incluso, antes.
- Se puede realizar al mismo tiempo o inmediatamente después de la extracción con sacaleches para producir más leche.

## ¿Cómo puedo recibir ayuda para extraerme leche con sacaleches o de forma manual?

- Las asesoras en lactancia (expertas especialmente capacitadas para ayudarla a amamantar) o el personal de enfermería pueden ayudarla a usar el sacaleches y enseñarle cómo extraerse leche de forma manual.
- También puede recibir ayuda y apoyo de familiares y amigos.