

# Cómo Amamantar a su Bebé en el Hospital y en su Casa

**Los bebés nacidos de forma prematura necesitan permanecer en la unidad de cuidados intensivos neonatales. Mientras están allí, comenzarán a aprender a mamar y continuarán aprendiendo incluso después que se vayan a su casa.**

## ¿Cuándo puedo comenzar a amamantar a mi bebé en el hospital?

- Puede comenzar a amamantarlo cuando tiene a su bebé en contacto piel con piel. Su bebé se sentirá reconfortado y esto la ayudará a usted a producir más leche. Al comienzo, su bebé solo tendrá fuerzas para tomar muy poca leche. Puede tomar el resto de su leche con un biberón o una sonda de alimentación.
- Aproximadamente en las semanas 34 a 36, la mayoría de los bebés están lo suficientemente fuertes para ser amamantados por más tiempo. Los bebés que necesitan ayuda adicional para respirar cuando están en el hospital pueden demorar más tiempo en comenzar a ser amamantados.
- Los médicos y enfermeros que atienden a su bebé pueden decirle cuándo su bebé está listo para comenzar a ser amamantado.



## ¿Cómo puedo amamantar a mi bebé en el hospital?

- Aprender a amamantar a su bebé es una tarea difícil. Al comienzo, es posible que su bebé mame únicamente 1 o 2 veces por día. ¡Siga practicando! A medida que pasa el tiempo, podrá a amamantar por más tiempo a su bebé.
- Cuando su bebé está aprendiendo a mamar, es posible que necesite descansar durante las tomas.
- El uso de una pezonera puede hacer más fácil que su bebé obtenga leche cuando está aprendiendo a mamar. Las pezoneras pueden usarse en el hospital y durante las primeras semanas después de que su bebé se vaya a su casa.
- Recuerde seguir usando un sacaleches y hacer contacto piel con piel cuando su bebé está aprendiendo a mamar para seguir produciendo suficiente cantidad de leche.

## Nutrientes adicionales:

- Cuando su bebé prematuro esté en el hospital, e incluso después de que usted vuelva a su casa, puede necesitar nutrientes adicionales agregados a los biberones de leche materna para ayudarlo a crecer.
- A medida que su bebé adquiere más fuerza y aumenta de tamaño, necesitará menos nutrientes adicionales.
- Puede preguntarle al médico de su bebé cuánto tiempo son necesarios los nutrientes adicionales en la leche materna.



## Amamantar a su bebé en su casa:

- Cuando su bebé llegue a su casa, aliméntelo de la misma manera que lo alimentaban en el hospital. Hable con el médico de su bebé sobre cuándo cambiar la rutina de alimentación.
- Si lo desea, a medida que su bebé crece puede comenzar a amamantarlo más y extraerse menos leche para darle menos biberones.
- Hable con una asesora en lactancia (experta especialmente capacitada para ayudarla a amamantar) sobre cualquier pregunta que tenga acerca de la lactancia.