



# ILCA's INSIDE TRACK

un recurso para madres que amamantan

Una publicación de la Asociación  
Internacional de Consultores en Lactancia



## **Información sobre cómo amamantar a su bebé prematuro**

Por Azza Ahmed, DNS, RN, IBCLC, CPNP

- La leche materna es lo mejor para el bebé prematuro. Amamantar a un bebé prematuro toma tiempo y paciencia. Puede que sea más fácil si logra descifrar su comportamiento.

### **¿Cuándo está mi bebé prematuro listo para amamantar?**

- Su bebé prematuro está listo para amamantar cuando puede mamar, tragar y respirar solo.
- Su ritmo cardíaco está estable, respira sin dificultad y su piel tiene buen color.
- Los bebés pasan por 6 etapas que van desde el sueño profundo hasta el llanto

- Sueño profundo: ni los ojos ni su cuerpo se mueven, la respiración es tranquila.
- Sueño ligero: hay movimientos de los ojos y del cuerpo.
- Somnolencia: párpados pesados que se levantan y descienden; hay movimientos del cuerpo.
- Alerta tranquilo: ojos abiertos que miran alrededor. Puede que sea el mejor tiempo de dar pecho al bebé "alerta tranquilo".
- Alerta activo: los ojos están abiertos, hay más movimientos del cuerpo, se inquieta.
- Llora: despierto y nervioso.

- Observe al bebé cuando se está despertando (somnoliento). Note las señales cuando está alerta tranquilo y listo para tomar pecho. Cuando su bebé está "alerta tranquilo" puede:

- Saborear sus labios
- Sacar su lengua
- Llevar sus manos a la boca

### **¿Cómo sé si mi bebé mama bien?**

- Mucha práctica ayuda a su bebé a aprender como mamar.

- Comienza mamando una o dos veces, luego descansa.
- Puede necesitar practicar muchas veces para ponerse fuerte y mantener un buen ritmo de mamar, tragar y respirar.
- ¡Los bebés aman practicar!

- Succión eficaz es cuando el bebé puede mantener la succión por más de 10 segundos antes de hacer una pausa. Algunos bebés prematuros pueden ser dados de alta antes de mamar eficazmente. Una buena succión puede que no se logre en el hospital.

- Puntos a observar:

- La boca tan abierta como en un bostezo. La boca cubre todo el pezón y parte de la areola (parte oscura que rodea el pezón).
- Un buen ritmo de succión (1 por segundo).
- El bebé traga leche cada 1 ó 2 succiones.
- El bebé se queda con el seno en la boca.
- El bebé puede mamar y tragar varias veces seguidas antes de un descanso.

### **¿Cómo sé si mi bebé está bebiendo leche?**

- Puede ver leche en las esquinas de sus labios.
- Puede escucharlo tragar.
- Usted siente en sus senos que el mama, como si usara un extractor de leche.



# ILCA's INSIDE TRACK

un recurso para madres que amamantan

Una publicación de la Asociación  
Internacional de Consultores en Lactancia



## ¿Como sé si mi bebé está bebiendo suficiente leche?

- Mientras el bebé está en el hospital, puedes pesarlo antes y después de darle pecho.
- Después de la primera semana, revisa que:
  1. Gana de ½ a 1 onza cada día (14 a 28 gramos) entre la semana 34 y 36.
  2. Seis o más pañales de orina cada día.
  3. Tres o más pañales sucios diarios.

## ¿Cómo sé si mi bebé tiene un problema?

Observa al bebé cuando mama. Si muestra una de estas señales de estrés, dale un descanso.

- Respira de forma acelerada
- Tiene hipo o tos
- Se atraganta
- Extiende los dedos de la mano
- Se muestra inquieto
- Arquea la espalda
- Mira a otro lado o tiene la mirada vacía

Si piensa que el bebé no está obteniendo suficiente leche, pregunte a su pediatra o consultora de lactancia.

## Recuerde:

- Es normal que un bebé prematuro duerma mucho.
- Una habitación tranquila con luz tenue y unas caricias suaves lo ayudan a despertar sin sobreestimularse.
- Cuando el bebé despierte, no lo hagas esperar, dale pecho enseguida.
- ¡Tu bebé y tú van a aprender a amamantar con mucha práctica!

## Referencia

I. Nyqvist K, Rubertsson CH, Ewald U. Development of the preterm infant breastfeeding behaviour scale (PIBBS): a study of nurse-mother agreement. J Hum Lact. 1996;12-207-219

## Encuentre ayuda rápidamente

Un(a) consultor(a) puede ayudarla a aprender acerca de la lactancia materna. Vaya a «**Find a Lactation Consultant**» en el sitio <http://www.ilca.org> para localizar uno en su área. También puede preguntar a su doctor o a la enfermera en su hospital.