

- [Introducción](#)
- [Por qué alimentar con leche materna](#)
- [Cómo hacerlo](#)
- [Peculiaridades y retos de amamantar a un bebé prematuro](#)
- [Si la lactancia materna no es posible](#)
- [Bancos de leche](#)
- [Diez Pasos Hacia Una Feliz Lactancia Natural](#)
- [Fuentes](#)
- [APREM declara](#)

[Volver al índice](#)

Introducción

Si estás leyendo estas líneas, lo más probable es que muy recientemente acabéis de enfrentaros como padres a lo que significa tener un hijo/a prematuro/a. En APREM somos padres y madres como vosotros y sabemos que estáis pasando momentos duros, porque seguramente no esperabais que vuestro hijo o hija naciera antes de tiempo, y pensareis que añadir el reto de la lactancia materna a lo que estáis intentando asumir ahora puede ser excesivamente complicado. Lo primero que debéis saber es que **es posible** alimentar a vuestro hijo con leche materna, es más, **es posible** que tú, madre, puedas amamantarlo y, lo más importante, **debes intentarlo** por el bien de tu hijo.

Puede que ahora estéis todavía tratando de asumir que ese bebé lleno de cables, vías y tan aparentemente frágil es vuestro/a hijo/a, y quizá penséis que su futuro cercano está únicamente en manos del personal sanitario. Los cuidados que le están dando en el hospital son fundamentales, pero también lo son los que vosotros podéis darle, principalmente el método canguro y la lactancia materna.

La leche materna es el alimento perfecto para los bebés, ya que les brinda todos los elementos nutritivos que necesitan durante los 6 primeros meses. Es el mejor alimento para un recién nacido, independientemente de su edad gestacional.

No es fácil amamantar a un bebé prematuro, pero si estás decidida y cuentas con el apoyo e involucración de tu pareja y de tu familia puedes conseguirlo. Si necesitas apoyo, pídelo, al personal de enfermería del hospital donde está tu hijo ingresado, a tu matrona, a otras madres, a los grupos de apoyo a la lactancia o a nosotros.

[Volver al índice](#)

Por qué alimentar con leche materna

Además de todas las cualidades comprobadas y comúnmente aceptadas de la leche materna, ésta tiene unas peculiaridades que hacen que, además del mejor alimento, sea una de las mejores terapias para nuestros bebés prematuros:

- Los bebés alimentados con leche materna y cuyos padres practican el método canguro sufren menos infecciones intrahospitalarias, ya que la madre segrega inmunoglobulinas específicas para los gérmenes de su piel y del área donde el bebé se encuentra. Así, amamantando a tu bebé, le nutres y le proteges.
- Es el alimento mejor tolerado por los bebés prematuros, ya que contiene sustancias más fácilmente digeribles por el intestino de los prematuros (como la

lactosa humana), teniendo además un efecto protector frente a la enterocolitis necrotizante, una de las enfermedades con mayor incidencia entre bebés prematuros.

- También tiene un efecto protector frente a la atopia y la alergia.
- La alimentación con leche materna se relaciona con una menor incidencia de hipercolesterolemia en la edad adulta.
- La leche de madre de prematuro tiene distinta composición, es más rica en proteínas y algunos minerales que la leche de madre madura, adaptándose así a gran parte de las necesidades que el bebé requiere por haber nacido antes de tiempo.
- Contiene aminoácidos que son necesarios para el correcto desarrollo del sistema nervioso central del bebé (se ha descrito que los bebés prematuros alimentados con leche materna alcanzan un cociente intelectual ligera pero significativamente superior a los que se alimentan a base de fórmulas), además, contiene poca cantidad de los aminoácidos que podrían resultar tóxicos para sus riñones.

Además de todos estos datos, al amamantar a su bebé, las madres nos sentimos parte importante en los cuidados del niño, lo que nos va a ayudar a fortalecer el vínculo con él y a relacionarnos más íntimamente. La relación madre-hijo continuada y estrecha facilitada y potenciada por la utilización del método canguro y la lactancia materna se considera tan importante que por sí sola podría explicar muchos de los logros que consiguen nuestros bebés.

[Volver al índice](#)

Cómo hacerlo

- Mientras tu bebé permanece ingresado, intenta realizar método canguro siempre que puedas; de esta manera tu hijo/a se va acostumbrando al contacto piel con piel contigo, a tu olor y a tu calor.
- Estimula la secreción de leche desde el primer momento que puedas hacerlo, bien mediante extracción manual o con ayuda de un sacaleches. Lo normal es que te lo ofrezcan en el hospital, si no es así, solicítalo. Puedes usar un sacaleches manual o uno eléctrico. Son fáciles de encontrar, incluso algunas marcas facilitan servicio de alquiler a domicilio.
- Debes extraerte leche aproximadamente cada tres horas, también durante las noches. Este punto es muy importante si deseas continuar la lactancia.
- Siempre que puedas, extráete la leche en presencia del bebé ya que el simple hecho de mirarle contribuye a aumentar la cantidad de leche que produces. En las ocasiones en las que no puedas extraerte la leche en su presencia, trata de visualizarlo en tu mente o ayúdate con una foto.
- Transporta la leche en una nevera o recipiente isotérmico. En el hospital marcarán los recipientes con el nombre de tu hijo/a, la fecha y la hora y se la administrarán cómo y cuándo corresponda. Recuerda que a temperatura ambiente la leche puede mantenerse 12 horas y en nevera 24 horas sin que pierda propiedades.
- La leche sobrante puedes congelarla. Te será muy útil más adelante, ya que en el congelador se mantiene unos 6 meses.
- Cuando tu bebé tenga reflejo de succión (aproximadamente a las 34 semanas de edad gestacional), pide que te dejen ponerle al pecho siempre que no haya contraindicación médica. Si el hospital donde está ingresado es un centro perteneciente a la “Iniciativa Hospital Amigo de los Niños”, serán ellos los que te lo ofrezcan y te asesoren durante todo el proceso.

La “Iniciativa Hospital Amigo de los Niños” (IHAN) ha sido lanzada por la OMS y UNICEF para animar a los hospitales, servicios de salud, y en particular las salas de maternidad a adoptar las prácticas que protejan, promuevan y apoyen la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento.

- Si estás tomando algún medicamento consulta con el/la neonatólogo/a que lleva a tu bebé, pero lo más probable es que aún en esta situación puedas alimentarle con tu leche. Puedes consultar la compatibilidad del medicamento que estés tomando y la lactancia en www.e-lactancia.org

[Volver al índice](#)

Peculiaridades y retos de amamantar a un bebé prematuro

En el hospital es probable que sólo hayas podido ponerle al pecho en pocas ocasiones, por lo que es al llegar a casa, en el momento del alta, cuando podrás tratar de afianzar la lactancia. Es otra pequeña carrera de obstáculos, pero no imbatibles.

Lo normal es que el bebé se canse antes que un bebé a término, y si está con oxígeno domiciliario es probable que haga más pausas, que de repente se duerma o no quiera mamar y llore. No pierdas la paciencia, tu bebé y tú estáis aprendiendo, ten confianza en ti misma: si otras mujeres han podido ¿porqué no vas a poder hacerlo tú?

- Al principio la lactancia debe ser a demanda, lo que implica mucha dedicación por parte sobre todo de la madre, pero también del resto de la familia. Mientras tú amamantas al bebé o te extraes la leche, alguien tiene que ocuparse de los otros hijos si los hay y de las demás tareas familiares para que tú puedas dedicarte con tranquilidad al cuidado del bebé, lactancia materna incluida (sobre todo los primeros días de estancia en casa).
- Puedes ayudarte de una mochila, portabebés o fular donde puedas llevarle cerca, así puedes seguir haciendo método canguro y el alimento estará disponible para cuando el bebé lo necesite.
- Si tienes dudas sobre la forma en que el bebé debe agarrarse al pecho, consulta con tu matrona, enfermera, pediatra, madres experimentadas o grupos de apoyo a la lactancia.
- Si no es posible que mame, aún así debes seguir extrayéndote la leche (recuerda hacerlo cerca del bebé o con él en brazos), y seguir intentando (si su situación lo permite) que mame directamente, es mucho más fisiológico y ayudará a que la lactancia se mantenga durante más tiempo. Además permite abandonar los sacaleches, biberones, esterilizadores...
- Si le amamantas, no es recomendable sacar la leche sobrante (excepto si el médico te lo recomienda): el ajuste entre la cantidad de leche que tu bebé necesita y la que tú produces se va a ir logrando siempre que amamantes a demanda, ya que el principal estímulo que induce la producción de la leche es la succión del niño, por lo tanto, cuantas más veces se agarra el bebé al pecho de la madre y cuanto mejor se vacía éste, más leche se produce. La cantidad de leche producida se ajusta a lo que el niño toma y a las veces que se vacía el pecho al día.
- Aunque el niño tome el pecho muy a menudo o permanezca mucho tiempo agarrado en cada toma, ello no tiene porqué provocar la aparición de grietas en el pezón si la posición y el agarre del niño son correctos.
- Uno de los principales miedos al alta se refiere a la ganancia de peso del bebé. Consulta con tu pediatra o con la enfermera de pediatría de tu centro de salud la periodicidad con la que debes pesarle. Puede ser bueno para tu tranquilidad

alquilar un pesabebés. Recuerda que es importante pesarle más o menos a la misma hora y sin ropa (por ejemplo antes o después del baño).

[Volver al índice](#)

Si la lactancia materna no es posible

Como padres debéis saber que aunque por la razón que sea no se amamante o alimente al bebé con leche materna, seguís siendo cruciales en sus cuidados. Existen otras formas de intimidad física con vuestro/a hijo/a: procurad practicar el método canguro siempre que podáis y tratad también de alimentar al bebé en las tomas que sea posible. Mientras lo hacéis, hablarle, cantarle e intentar transmitirle todo el amor que sentís por él.

Si en el centro hospitalario existe un banco de leche, vuestro bebé entra dentro del grupo de recién nacidos que se puede beneficiar de este servicio.

Además, la lactancia artificial cuenta con la ventaja de que cualquiera de los dos progenitores (o cualquier otro a cargo) puede darle el biberón al bebé en cualquier momento (aunque esto también se puede hacer cuando la madre se extrae leche manualmente o con un extractor de leche). Esto permite que la madre comparta la responsabilidad de alimentar al bebé con su pareja y ayuda a ésta a involucrarse más en la alimentación del bebé, algo crucial en el proceso de formación del vínculo de apego.

[Volver al índice](#)

Bancos de leche

Se trata de hacer llegar leche materna de mujeres que están dando el pecho a sus propios hijos a bebés cuyas madres no pueden amamantarlos. Los bancos de leche materna son centros de recolección, control de calidad, procesamiento, conservación y distribución gratuita de leche procedente de madres donantes sanas. Esa leche se hace llegar a bebés que la necesitan y no pueden obtenerla de sus propias mamás. Así se posibilita la mejor nutrición a aquellos neonatos con necesidades o en circunstancias especiales, con la máxima seguridad y bajo prescripción médica.

En España sólo existen dos bancos de leche humana, destinada fundamentalmente a prematuros y recién nacidos enfermos:

Hospital 12 de Octubre en Madrid, www.12o.es

Fundación Banco de Sangre y Tejidos de las Islas Baleares, www.fbstib.org

[Volver al índice](#)

Diez Pasos Hacia Una Feliz Lactancia Natural

Declaración conjunta sobre protección, promoción y apoyo a la lactancia materna de la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 1989

Todos los servicios de maternidad y atención a los recién nacidos deberán:

1. Disponer de una política por escrito, relativa a la lactancia natural que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.

3. Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerla en práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la hora siguiente al parto.
5. Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño y cómo mantener la lactación incluso si han de separarse de sus hijos.
6. No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.
7. Facilitar la cohabitación de las madres y los niños durante las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia natural cada vez que se solicite.
9. No dar a los niños alimentados al pecho chupadores o chupetes artificiales.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos.

Los **Diez Pasos Hacia una Feliz Lactancia Natural** son la base de la Iniciativa Hospital Amigo del Niño. Los hospitales y centros de nacimientos amigos del niño también defienden el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna ofreciendo apoyo a los padres, educación, y materiales educativos promoviendo el uso de la leche materna y no de otros alimentos o bebidas infantiles, y rechazando las ofertas o distribución de suministros gratuitos o subvencionados de sucedáneos de la leche materna, chupetes y otros utensilios de alimentación infantil.

[Volver al índice](#)

Fuentes

- Gómez Papí A. Lactancia materna en prematuros. Boletín de la Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León 1997; **37**:147-152
- Actas del V Congreso Español de Lactancia Materna
http://www.ihan.es/publicaciones/congresos/V_CLM_2009.pdf
- Actas del IV Congreso Español sobre lactancia materna:
<http://www.aeped.es/lactanciamaterna2006/index.htm>
- Comité de lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría:
<http://www.aeped.es/lactanciamaterna/>
- Liga de la leche:
http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/index.htm
- Iniciativa Hospital Amigo de los Niños: <http://www.ihan.es>
- UNICEF:
<http://www.unicef.cl/lactancia/>



Lactancia Materna

[Volver al índice](#)

APREM declara

A la vista de las numerosas evidencias científicas que demuestran los efectos positivos que sobre los/las niños/as prematuros/as y sobre sus madres provoca la utilización de la lactancia materna como método de alimentación desde el momento del nacimiento, APREM manifiesta su apoyo a la utilización de la lactancia materna en el ámbito hospitalario y su inclusión oficial dentro del conjunto de cuidados proporcionados al niño prematuro y su familia durante el periodo de hospitalización y anima a todas las madres recientes a practicarla y mantenerla, por lo menos hasta que el bebé alcance los 6 meses de edad corregida.

Asimismo, APREM apoya la creación de bancos de leche como forma de garantizar la mejor alimentación a todos los bebés nacidos en España en circunstancias especiales o que atraviesen situaciones de especial necesidad y cuyas madres no los puedan amamantar.

