

Leche Materna: Estableciendo y manteniendo un buen suministro de leche para su bebé prematuro

Estimular los pechos continuamente durante los primeros días y semanas después del parto es una excelente forma de tener un buen suministro de leche. Para las mamás de bebés prematuros, es importante empezar a expresarse la leche lo más pronto que pueda después del parto. Para hacer que su cuerpo produzca más leche, usted debe retirar la leche que su cuerpo ya ha producido, así que es importante expresarse la leche cada dos o tres horas (de 8 a 12 veces cada 24 horas).



Además de expresarse la leche de pecho usando sus manos (expresión manual) y bombearse frecuentemente, hay otras cosas que puede hacer para ayudar a desarrollar su suministro de leche:

- Vacíe sus pechos tan seguido como su bebé podría comer (cada 2-3 horas).
- Trate de bombearse los dos pechos a la vez usando una bomba eléctrica de grado hospitalario.
- Tenga una rutina calmada y reconfortante cuando se bombee:
 - Use una toallita tibia para calentarse los pechos.
 - Siéntese en una silla comida con una mesa cerca.
 - Tenga una bebida cerca, como agua o leche (el bombearse le hace dar sed).
 - Tenga sus suministros de bomba al alcance de la mano (biberones adicionales, toallita para goteos y tapas para los biberones).
 - Ponga música calmada y reconfortante de fondo.
 - Si es posible, bombéese mientras pueda ver y oír a su bebé. Si está lejos de su bebé, tenga su foto o una frazada o ropa que se haya puesto recientemente. *Ver, escuchar y oler a su bebé son formas muy poderosas de hacerle 'bajar' la leche.*
- Bombéese después de cargar o darle de comer a su bebé.
- Masajéese todas las áreas de su pecho antes y durante la bombeada para ayudar a que la leche se pase desde el tejido profundo de pecho hacia el pezón por donde sale del pecho (también llamado "bombeo con la mano").
- Deje que su pareja le masajee la parte superior de la espalda y entre los omoplatos para ayudarla a relajarse y ayudar con el reflejo para que le 'baje' la leche.

Suplementos nutritivos, herbales y medicamentos:

- Una dieta balanceada es muy importante—su cuerpo necesita combustible y la base para producir leche.
- Continúe tomando vitaminas prenatales o multivitamínicos mientras está produciendo leche materna.
- Un tazón de avena diario puede ayudar a mantener o aumentar su suministro de leche. La avena es una adición saludable a su dieta y no le causará ningún daño a la mamá o al bebé.
- Antes de empezar a tomar un medicamento o suplemento nuevo, discuta los riesgos y beneficios con sus proveedores de los cuidados de la salud y un especialista capacitado de lactancia.
- Fenugreek puede ayudar a aumentar su suministro de leche cuando lo toma como parte de una dieta balanceada que incluye bastantes líquidos. Hay información limitada en cuanto a la seguridad de fenugreek, especialmente para las mamás de bebés prematuros, pero hay muy pocas advertencias de que cause daño. Debe hacer otras cosas antes de comenzar a tomar un suplemento como fenugreek.
- Las preparaciones herbales como “té de lactancia” a veces contienen fenugreek, cardo de leche y muchas otras hierbas. Estos productos pueden contener hierbas que disminuyen el suministro de leche o causar daño a los bebés.
- No hay medicamentos con recetas disponibles en los Estados Unidos que aumenten su suministro de leche.

Cosas que no ayudan a su suministro de leche y le pueden causar daño:

- Reglan pueden causar efectos secundarios permanentes para usted o su bebé y no se recomienda para aumentar el suministro de leche.
- Cerveza, lúpulos, y levadura de cerveza no le aumentarán el suministro de leche. Múltiples estudios muestran disminución en la producción de leche en las horas después de ingerirlos así como mala comida de parte del bebé y aumento en somnolencia en los bebés.
- Demasiada hidratación: mientras la deshidratación le afectará su suministro de leche, beber demasiada agua también puede ser peligroso. “Beba según tenga sed” significa que debe beber agua o leche baja en grasa cuando sienta sed (en promedio 8-10 vasos de ocho onzas al día). Así que básicamente, beba un vaso cada vez que dé de lactar o se bombé.
- Menta: la menta y la hierbabuena le pueden disminuir el suministro de leche.
- Demasiada cafeína le disminuirá el suministro de leche.
- Los medicamentos para resfriado que contengan descongestionantes o antihistamínicos generalmente causan una disminución temporal en el suministro de leche.
- Algunos medicamentos anticonceptivos pueden afectar el suministro de leche. Tenga una discusión cuidadosa con su proveedor de cuidados de la salud sobre las opciones de anticonceptivos que tengan poco o ningún efecto en su producción de leche. La lactancia por sí sola no se considera como un método anticonceptivo efectivo.

Otras consideraciones si las técnicas mencionadas anteriormente no le han ayudado:

- La anemia puede causar dificultad para desarrollar un buen suministro de leche.
- Algunas mujeres en el periodo post parto tienen niveles bajos de la hormona de la tiroides. Discuta esto con su proveedor de cuidados de la salud (médico obstetra o de cabecera)—generalmente corregir el desequilibrio mejora la producción de leche.
- Retener partes de la placenta puede causar falla de producir suficientes hormonas para producir leche y puede causar enfermedad, dolor, sangrado e infección a la madre. Retirar esas partes de la placenta generalmente corrigen este problema.
- Un número pequeño de mujeres no tienen las hormonas necesarias para la producción de leche materna. Su proveedor de cuidados de la salud puede ayudarla si decide que es necesario investigar si tiene alguna de esas condiciones extrañas.
- *Por favor contacte a su consultante de lactancia si usted tiene cualquier preocupación sobre su suministro de leche. El primer mes después del parto es un momento crítico para desarrollar un suministro duradero. Nuestro equipo de lactancia está aquí para ayudarla a tener éxito.*

Mother's Own Milk: Establishing and Maintaining a Good Milk Supply for Your Preterm Baby

Stimulating the breast often during the first days and weeks after giving birth is a great way to get a good milk supply. For moms who deliver preterm babies, it is important to begin expressing milk as soon after delivery as possible. To get your body to make more milk you must remove the milk your body has already made, so it is important to express milk every two to three hours (8 to 12 times every 24 hours).



In addition to expressing your breast milk using your hands (hand expression) and pumping frequently, there are other things you can do to help build your milk supply:

- Empty your breasts as often as your baby might eat (every 2-3 hours).
- Try to pump both sides at the same time using a hospital-grade electric pump.
- Have a calm, soothing routine when you pump:
 - Use a warm cloth to warm your breasts.
 - Sit in a comfortable chair with a table close at hand.
 - Have a drink nearby such as water or milk (pumping makes you thirsty).
 - Have your pump supplies within reach (extra bottles, washcloth for drips, and lids for bottles).
 - Play calm, soothing music in the background.
 - If possible, pump while you can see and hear your baby. If you are away from your baby, have his/her picture or a blanket or piece of clothing that he/she has worn recently. *Seeing, hearing, and smelling your baby are very powerful ways to get your milk to “let-down.”*
- Pump after you hold or feed your baby.
- Massage all areas of your breast before and during pumping to help the milk to move from the deeper breast tissue to the nipple where it exits the breast (also called “hands on pumping”).
- Have your partner massage your upper back and between your shoulder blades to help relax you and help the let-down reflex.

Herbs, Nutritional Supplements and Medications:

- A balanced diet is very important—your body needs fuel and building blocks to make milk.
- Continue to take prenatal vitamins or multivitamins while you are producing breast milk.
- A bowl of oatmeal each day may help maintain or increase your milk supply. Oatmeal is a healthy addition to your diet and will cause no harm to mom or baby.
- Before you begin taking a new medication or supplement, discuss the risks and benefits with your healthcare providers and a trained lactation specialist.
- Fenugreek may help increase your milk supply when taken as a part of a balanced diet that includes plenty of liquids. There is limited information about the safety of fenugreek, especially for moms of preterm babies, but there are very few warnings of it causing harm. Other things should be done before starting a supplement such as fenugreek.
- Herbal preparations such as “lactation tea” sometimes contain fenugreek, milk thistle and many other herbs. These products may contain herbs that decrease milk supply or can cause harm to babies.
- There are no prescription medications available in the United States that will increase milk supply.

Things that do not help your milk supply or may cause harm:

- Reglan may cause permanent side effects in you or your baby and is not recommended for increasing milk supply.
- Beer, hops, and brewer’s yeast do not improve milk supply. Multiple studies show decreased milk production in the hours after ingestion as well as poor feeding and increased drowsiness in babies.
- Over hydration: while dehydration will affect your milk supply, drinking too much water may be dangerous as well. “Drink to your thirst” means you should drink water or low-fat milk when you feel thirsty (on average 8-10 eight ounce glasses a day). So basically, drink a glass every time you feed or pump.
- Mint: peppermint and spearmint may decrease your milk supply.
- Too much caffeine will decrease your milk supply.
- Cold medications containing decongestants or anti-histamines usually cause temporary decrease in milk supply.
- Some birth control medications may affect your milk supply. Have a careful discussion with your healthcare provider about birth control options that will have little or no effect on your milk production. Breastfeeding alone is not considered effective birth control.

Other considerations, if the above techniques have not helped:

- Anemia can cause difficulty developing a good milk supply.
- Some women in the post-delivery period have low levels of thyroid hormone. Discuss this with your healthcare provider (OB or primary care physician)—often correcting the imbalance improves milk production.
- Retained parts of the placenta may cause a failure to produce enough hormones to produce milk, and can cause also illness, pain, bleeding and infection in the mother. Removing those parts of the placenta will often correct this problem.
- A small number of women lack the hormones that are important for breast milk production. Your healthcare provider can help you decide if checking for these rare conditions is needed.
- *Please contact your lactation consultant if you have any concerns about your milk supply. The first month after birth is a critical time for developing a lasting supply. Our lactation team is here to help you be successful.*