

## ¿Cómo ayudo a que la leche fluya mientras hago la extracción?

- Masajee los senos antes/durante el uso del sacaleches
- Dese una ducha caliente o coloque una compresa tibia en el seno antes de extraer leche
- Extraiga manualmente después de usar el sacaleches para vaciar el seno por completo
  - A la leche al final de la extracción se la llama leche final, y contiene más grasas para ayudar al bebé en su crecimiento
- Extraiga leche junto a su bebé, de ser posible
- Encuentre maneras de relajarse y distraerse mientras extrae leche

Puede extraerse leche junto a su bebé o en la sala de extracción exclusiva de nuestra unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU, por sus siglas en inglés), donde se sienta más cómoda. Recuerde ser constante cuando extrae leche, en especial en las primeras dos semanas.

Producir leche para su bebé quema muchas calorías; solicite a la enfermera de su bebé su comida para lactancia materna de cortesía que puede entregarse en la NICU.

## Almacenamiento de leche materna para bebés hospitalizados

Método de almacenamiento	Método de almacenamiento	Tiempo de almacenamiento recomendado
<b>A temperatura ambiente</b> (20 °C-25 °C, 68 °F-77 °F)	Recién extraída en la encimera	<4 horas
<b>En refrigerador</b> (≤4 °C, ≤39 °F)	Fresca	48 horas
<b>En refrigerador</b> (≤4 °C, ≤39 °F)	Descongelada (nunca vuelva a congelar leche materna una vez que ha sido descongelada)	24 horas
<b>En congelador</b> Unidad en la casa combinado con refrigerador (<-18 °C, <0 °F)	Congelada	3-6 meses
<b>En congelador</b> Congelador biomédico u horizontal (≤-20 °C, ≤-4 °F)	Congelada	6-12 meses

## Alquileres de sacaleches



Si le interesa alquilar o comprar un sacaleches, nuestro equipo de lactancia en la NICU puede ayudarla a conectar con farmacias locales. La mayoría de los principales seguros cubren el costo de un sacaleches nuevo.

### Memorial Outpatient Pharmacy

1150 N 35th Avenue, Suite 105 (vestíbulo)  
Hollywood, FL 33021 | 954-265-5907

[Ameda.com](http://Ameda.com) | [Medela.com](http://Medela.com)

*Nota: El Joe DiMaggio Children's Hospital no promociona ningún producto o minorista particular. Esto no pretende ser una recomendación del Joe DiMaggio Children's Hospital ni es una lista inclusiva.*



**Joe DiMaggio Children's Hospital**

1005 Joe DiMaggio Drive  
Hollywood, FL 33021

[JDCH.com](http://JDCH.com)

Teléfono de Lactancia: **954-265-7867**

1.2023

## Apoyo a la lactancia Cuando más lo necesita



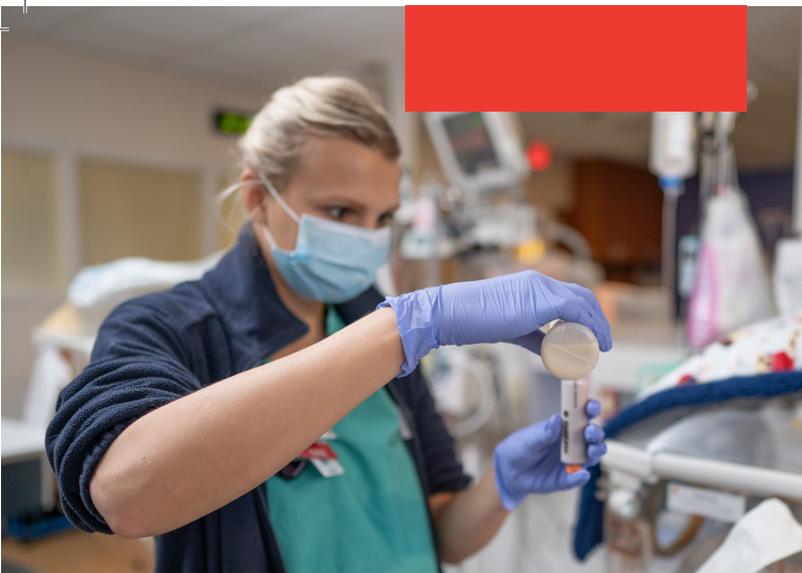
  
**Joe DiMaggio Children's Hospital**

En la NICU Wasie en el Joe DiMaggio Children's Hospital, nuestro equipo de lactancia sabe que amamantar mientras su bebé está en la NICU puede ser abrumador. Estamos aquí para ofrecerle orientación y apoyo para ayudarles a usted y a su bebé a tener el mejor comienzo posible.

Después del parto de su bebé, el personal de enfermería capacitado en lactancia de nuestra NICU y el equipo de consultoras en lactancia certificadas por la junta internacional (IBCLC, por sus siglas en inglés) le ayudarán a extraer con sacaleches o manualmente leche de sus senos. Incluso unas pocas gotas de calostro (leche materna producida durante los primeros días después del nacimiento) contienen la nutrición temprana esencial para su pequeño/a.

## ¿Cómo uso el sacaleches?

- Siempre lávese las manos antes de comenzar.
- **Cuándo:** Se debe extraer leche de 8 a 10 veces en 24 horas. Recomendamos:
  - Cada 2-3 horas, incluso a la noche
  - Es importante extraer leche de manera constante, incluso a la noche, para mantener una buena producción de leche
  - Se debe extraer leche durante 15 a 20 minutos, o hasta que la leche deje de fluir
- **Succión:** comience al 25 % y aumente hasta alcanzar el nivel de mayor comodidad para usted. Recuerde que la extracción de leche no debe doler, y cada mamá tendrá un nivel diferente de comodidad.
- **Velocidad:** comience con el ajuste más rápido (80 cpm) y regule según el flujo de leche.
  - Cuando el flujo de leche comience
  - (o "la leche baje") o después de dos minutos, baje la velocidad a 60 ciclos por minuto (cpm).



## Lactancia nutritiva

Su bebé está listo para ser amamantado cuando:

- El bebé está activo, alerta y puede coordinar sus habilidades de succión
- El bebé no tiene problema para respirar y no requiere apoyo respiratorio adicional

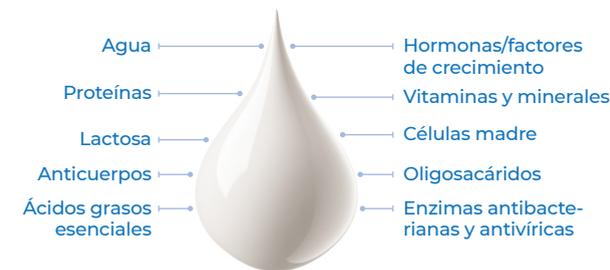
Después de la lactancia nutritiva, es importante extraer leche para aumentar la producción de leche. La enfermera de su bebé pesará al bebé antes y después de cada alimentación para medir cuánta leche consumió el bebé.

## Una gota de lo bueno

**La lactancia materna comienza con gotas de calostro, ¡y cada gota cuenta!**

La leche materna cambia constantemente para satisfacer las necesidades de su bebé. Cuando le da leche materna a su bebé, le está dando el mejor medicamento que solo usted puede ofrecer.

**Estos son solo algunos de los componentes que podrían estar presentes en una gota de su leche materna:**



Investigaciones demuestran que la leche materna le brinda una importante protección a su bebé. También reduce la duración de la estancia en el hospital y el riesgo de complicaciones frecuentes.

## Beneficios de amamantar

La leche materna contiene los mejores nutrientes para su bebé, entre ellos:

- Vitaminas
- Minerales
- Proteínas
- Anticuerpos
- Ácidos grasos esenciales
- Muchos otros elementos fundamentales del desarrollo

Su leche materna cambia constantemente para cubrir las necesidades de su bebé. La leche materna también puede reducir algunos riesgos del nacimiento prematuro, como por ejemplo la displasia broncopulmonar (enfermedad crónica de los pulmones) y la enterocolitis necrotizante (enfermedad gastrointestinal).

## Lactancia seca

Su bebé está listo para ser amamantado cuando:

- El bebé reacciona bien con el contacto piel con piel
- Su frecuencia cardíaca y respiración son fuertes y regulares
- Su bebé ya no necesita asistencia para respirar

Antes de la lactancia seca, es importante recordar extraerse leche de los senos. La succión seca es excelente para hacer durante la alimentación por sonda.



## Contacto piel con piel

Sabemos que espera tener a su bebé en brazos. Ni bien su bebé esté listo, la ayudaremos a ubicarse para el contacto piel con piel, también conocido como método canguro.

El contacto piel con piel es una parte fundamental del crecimiento y el desarrollo de su bebé. Este momento especial puede ayudar a su bebé a:

- Calmarse
- Mejorar la respiración
- Incrementar el aumento de peso
- Regular la temperatura
- Reducir la frecuencia cardíaca

El contacto piel con piel es una manera mágica de vincularse con su bebé, y también puede aumentar la producción de leche materna. Nuestro equipo de lactancia sugiere a las madres que acaban de dar a luz que se extraigan leche justo después de la sesión piel con piel para maximizar la prolactina (hormona productora de leche).

## Apoyo a la lactancia materna en casa

Cuando su bebé sea dado de alta de la NICU, es posible que su rutina de lactancia enfrente algunos obstáculos mientras se adapta a la vida en casa con su bebé. No se preocupe, ¡eso es completamente normal!

Nuestro equipo de lactancia de la NICU está aquí para brindar apoyo en la transición a casa. Llámenos si tiene alguna pregunta o inquietud o para programar un consulta de telesalud. Se encuentran disponibles consultoras en lactancia de habla hispana a través de servicios de intérprete.

NICU Wasie en el Departamento de lactancia del Joe DiMaggio Children's Hospital	954-265-7867
Departamento de lactancia del Memorial Regional Hospital	954-265-4078
Departamento de lactancia del Memorial Hospital West	954-844-9908
Departamento de lactancia del Memorial Hospital Miramar	954-538-5181

## Recursos de la NICU para la lactancia materna

Los condados de Broward y Dade proporcionan a la comunidad útiles servicios de apoyo a la lactancia materna, entre ellos:

Breastfeedingonline.com	
Broward County WIC Breastfeeding	953-467-4511
Dade County WIC Breastfeeding	786-336-1336
Español	Lacted.com
Healthy Start of Broward County (madres primerizas)	954-563-7583
Kelly Mom Parenting and Breastfeeding	kellymom.com
La Leche League of Florida	llflorida.com
Newborns.Stanford.edu/breastfeeding	
Yomingo app	PumpLog
Workandpump.com	