

HOJA INFORMATIVA N°47

SI SU BEBÉ ES PREMATURO

Texto extraído de "El arte femenino de amamantar"
La Liga de La Leche Internacional
Editorial Pax México

Los bebés prematuros pueden tener diferente peso. Algunos pueden pesar dos libras (920 g.) o menos; otros estar completamente desarrollados y pesar cerca de cinco libras (2.260 kg.) Algunos serán capaces de mamar poco después de su nacimiento, mientras otros deberán permanecer cálidamente protegidos en una incubadora y no estarán listos para ser amamantados hasta después de algunas semanas. Si su bebé es muy pequeño, quizá deba permanecer en el hospital durante un mes o más y al principio puede ser alimentado mediante un conducto insertado que va desde la nariz hasta el estómago. Extraer su propia leche para alimentar a su bebé es algo que puede hacer y le ayudará a sobreponerse a la preocupación y el miedo que siente por la salud de su bebé.

Al respecto, Kathie Patten, de Dakota del Sur, escribe:

Fue una muy grata la sensación de saber que yo podía hacer algo por mi pequeño. Dar a luz prematuramente me había dejado un ligero sentimiento de culpa. A pesar de no poder dar a mi pequeño los cálidos sentimientos de amor materno -las caricias y los sonidos- sabía que yo era la única que podía proveerle de un alimento superior.

Más adelante la alimentación al pecho remediará la separación que su bebé y usted han sufrido. Rebecca Strasser, de Tennessee, estaba feliz de haber insistido en sus esfuerzos por amamantar a su bebé Johnathan, quien había nacido doce semanas antes de tiempo y había pesado ligeramente poco menos de un kilo 360 gramos (tres libras). Ella explica: "Amamantar a Johnathan ha aliviado el dolor de nuestra separación inicial... Estaré eternamente agradecida a todos aquellos que me animaron a perseverar para que pudiera conocer la invaluable alegría de amamantar".

La leche materna es lo mejor

Su bebé se beneficia de muchas maneras cuando recibe su leche. Las investigaciones muestran que la leche de las madres que dan a luz prematuramente contiene mayor cantidad de anticuerpos y algunos nutrientes que la leche de madres con bebés nacidos a término no tienen. Es sabido que algunas de estas diferencias continúan hasta después de seis meses. La inmunidad que proporciona su leche protege a su bebé de enfermedades a las que los bebés prematuros son particularmente vulnerables. La leche humana es fácil de digerir para su pequeño; los bebés aprovechan las grasas y proteínas contenidas en la leche humana de manera más eficiente que las de fórmula. La leche humana también aumenta el desarrollo cerebral en los bebés prematuros. Un estudio hecho entre bebés prematuros alimentados con leche humana y los alimentados con fórmula demostró que los primeros a la edad de siete meses y medio y ocho tenían un coeficiente mental mayor. Cuando usted provee su leche, está aportando una contribución vital para el cuidado de su bebé. La tecnología médica no puede imitar la leche materna, alimento perfecto para su bebé.

Un bebé prematuro de pequeña talla, nacido más de dos meses antes de término, puede necesitar un complemento de vitaminas y minerales además de la leche de su madre. Si su médico determina que su bebé necesita este tipo de complemento, no piense que algo malo sucede a su leche. Los bebés prematuros muy pequeños pueden necesitar mayor cantidad de ciertos nutrientes para crecer y desarrollarse adecuadamente. Su leche provee a su bebé prematuro con lo básico que requiere.

Si su bebé prematuro es incapaz de mamar directamente del seno, primero debe usted comenzar a extraer la leche de sus senos de manera manual o mecánica tan pronto como le sea posible. El calostro es particularmente importante para él debido a la inmunidad que le proporciona. Usted querrá congelar la leche que extrajo para que pueda ser administrada después a su bebé. Tan pronto como sea capaz de tomar cualquier cosa por vía oral (o por un tubo nasogástrico), la leche materna constituye el mejor alimento.

Le tomará algún tiempo aprender a extraer la leche de sus senos. Pensar en su bebé, mirar una fotografía suya y hacer llamadas al hospital para obtener reportes sobre su progreso le ayudará a producir más leche. No se desespere si la producción de leche disminuye un poco: su cuerpo no responde a un extractor de leche de la misma manera que lo hace con un bebé en brazos. Su producción de leche aumentará nuevamente cuando comience a amamantar a su bebé de manera directa.

Comience por extraer manualmente o con un extractor la leche de ambos senos por lo menos cinco veces al día por un total de 100 minutos o más de extracción. No es necesario extraer leche cada vez que vaya a amamantar a su bebé, a menos que note que no está extrayendo la leche que éste necesita. Rentar un extractor que pueda extraer al mismo tiempo de ambos senos, como los que hay en los hospitales, facilitará la extracción de leche.

Lo ideal es almacenar la leche en el refrigerador y darla al bebé dentro de los siguientes cinco a ocho días después de la extracción, sin ningún tipo de procesamiento. Calentar la leche a altas temperaturas destruye muchas de sus cualidades protectoras. Si no es posible darle la leche al bebé dentro de los próximos cinco u ocho días, deberá ser congelada.

El hospital puede proveerle recipientes especiales para almacenar la leche. En caso contrario, puede utilizar cualquier recipiente esterilizado. Asegúrese que sus manos estén escrupulosamente limpias cuando extraiga la leche; el baño diario bastará para mantener limpios los pezones y no es preciso (ni siquiera deseable) lavarlos con jabón, ya que la naturaleza los provee de secreciones limpiadoras.

La apariencia de la leche puede sorprenderla. Comúnmente tiene un aspecto ligero y de color azulado; si la deja reposar un poco, verá cómo la crema se acumula en la superficie. Entre una sesión de extracción y la siguiente, la cantidad de crema variará; así debe ser. Una extracción prolongada -de 10 a 15 minutos por cada seno- tiende a producir leche con una concentración más alta de grasa.

Aun cuando los beneficios de la leche materna para los bebés prematuros son ampliamente reconocidos, pueden existir razones por las que no sea posible dar su leche al niño durante algún tiempo. Si éste es el caso, mantenga su provisión mediante la extracción periódica. Puede congelar la leche para utilizarla más adelante; es posible que la necesite durante los primeros días de alimentación al pecho en que su producción aún no se ajusta a las exigencias de su pequeño.

Necesidad de apoyo

En los hospitales puede encontrar diversidad de apoyos y cooperación ofrecida a las madres de bebés prematuros. Es importante que médicos y enfermeras que atienden a su bebé estimulen y apoyen sus esfuerzos para proveer la leche humana y comprendan que únicamente usted es capaz de proporcionar la mejor alimentación al bebé. Ellos pueden ayudar a consolidar la confianza en su capacidad para amamantar al bebé.

Sin embargo, si aun el personal del hospital es menos cooperativo de lo que usted esperaba, podrá tener éxito. Si descubre que tiene problemas, trate de averiguar la causa. En ocasiones, la enfermera que se hace cargo de los prematuros no tiene plena conciencia de cómo es que ella puede ayudar en la lactancia y, por lo tanto, le es difícil darle la atención que usted necesita. Saber que muchas otras madres han amamantado bebés prematuros le ayudará a tener confianza en usted misma. Una Líder de la Liga de La Leche o un consultor con experiencia en lactancia puede ser de gran ayuda en esos momentos.

Insista en mantener contacto con el hospital y el médico para saber del progreso de su bebé. La mayoría de los profesionales entienden la necesidad de los padres por saber lo que sucede con su bebé. La alentarán a dar a su bebé la mayor cantidad de atención personal y cuidados posibles. Aun cuando el pequeño se encuentre en incubadora, necesita contacto humano y usted igualmente querrá estar con él.

Cuidado canguro

Pregunte a las enfermeras acerca del "cuidado canguro" para su bebé que significa colocar al prematuro piel con piel sobre el seno de la madre debajo de una blusa o camión amplios que lo cubra. Las investigaciones hechas han demostrado que esto tiene efectos casi mágicos. Los bebés pasan más tiempo tranquilos cuando están despiertos y en calma cuando duermen. El resultado son madres más confiadas y más en contacto con su bebé. Después de pasar algún tiempo así, las madres incluso ven que sus esfuerzos por extraer más leche incrementa su producción. El cuidado canguro puede ser utilizado aun con bebés sumamente pequeños; el padre del bebé también puede participar.

La primera vez que amamanta a su hijo

Dependiendo del tamaño y desarrollo, pueden pasar días o semanas antes de que su bebé esté preparado para mamar. Al principio puede utilizar un chupete o una tetina para bebés prematuros con el fin de estimular su interés en mamar, pero únicamente por un breve tiempo. Haga un esfuerzo por poner a su bebé al seno tan pronto como sea posible.

Los estudios muestran que amamantar es en verdad menos estresante para un bebé pequeño que alimentarlo con biberón. Algunos médicos sugieren que el bebé sea alimentado por medio de una taza o conducto insertado en la nariz cuando la madre no puede darle el pecho para evitar la confusión de pezones mientras el bebé aprende a mamar.

Lograr que un bebé prematuro se afiance y mame la primera vez puede requerir paciencia y persistencia. Pida una silla cómoda y muchos cojines, de preferencia en un área privada. Tanto la madre como la enfermera, quien probablemente no haya tenido gran experiencia en ayudar a que bebés prematuros sean alimentados al pecho, pueden sentirse frustradas ante el lento progreso del bebé.

Tenga en mente que el bebé no es muy fuerte y que necesita pasar mucho tiempo en brazos, persuasión y paciencia. Es posible que no sea capaz de mamar bien más que durante unos segundos en cada ocasión. Usted debe estar lo más relajada y cómoda posible, lo que no siempre es fácil. Utilice almohadas bajo su brazo y sobre su regazo y colóquense usted y su bebé en una cómoda postura. Tenga calma, sea amable, paciente y cuidadosa. Al principio él puede mostrar desinterés en la leche de sus senos porque ha recibido otro tipo de alimentación y quizá se encuentre confundido; dele confianza con tranquilidad y amabilidad.

Posiblemente se prenda y comience a mamar o tal vez sólo juegue un poco y succione sin mucho entusiasmo o quizá tan sólo lama un poco el pezón. Se trata de una experiencia de aprendizaje para ambos. Recuerde que es posible que no succione muy bien durante los primeros intentos que pueden ser más para recibir y dar amor y abrazos que para alimentarse. Ambos serán beneficiados con el contacto mutuo. De manera amable, trate de colocar el pezón en su boca, pero si no succiona o no parece interesarse, probablemente lo hará mejor la próxima vez o la siguiente. Recuerde que sus primeros intentos por amamantarlo le

tomarán algún tiempo. Si su bebé parece estar cansado o estresado, tome un descanso y sólo manténgalo piel con piel. Los bebés prematuros se cansan con facilidad.

Las posturas comunes para amamantar a un bebé sano y de buen tamaño pueden no funcionar para el pequeño infante prematuro. Este bebé necesita más apoyo. Trate de apoyar la cabeza del bebé con su mano izquierda, si amamanta con el seno derecho. El brazo de la madre queda extendido a lo largo del cuerpo del bebé apoyado por un cojín sobre las piernas de la madre. La mano de la madre toma la cabeza del bebé para ayudarlo a que tome el seno. Use la mano derecha para sostener su seno, y podrá ver fácilmente cómo se alimenta su bebé y la ayudará a tener un buen control de los movimientos que él haga. Asegúrese de que tanto su espalda como sus brazos estén apoyados sobre los cojines y trate de relajarlos.

Es posible que las enfermeras quieran revisar la condición de su bebé durante estas primeras veces que lo alimenta al pecho. Después de que su bebé haya aprendido a afianzarse y succione durante algunos minutos en una sesión, podría ser pesado en una báscula electrónica precisa para determinar la cantidad de leche que tomó. ¡No deje de felicitarle a sí misma por cada gramo aumentado! Enfóquese en la parte positiva y use los resultados de la báscula para conocer lo efectivo que es amamantar y lo bien que la hace sentir.

Llevar a su bebé a casa

Finalmente llega el tan esperado día en que pueda sacar del hospital a su pequeño bebé y llevarlo a casa. Quizá usted sienta cierta inseguridad para atender a su bebé, puesto que, hasta ahora, su vida ha dependido de los conocimientos técnicos y los complejos aparatos médicos.

Tenga confianza en que sus brazos amorosos, su atención cuidadosa y su leche tibia son lo que más necesita en este momento. Los bebés prematuros necesitan recuperar amor y la alimentación al pecho, y todo su tiempo y cercanía que usted pueda ofrecerles. Duerma con él, llévelo con usted en brazos o en un portabebé o canguro, permítale sentir su cercanía. Esto la ayudará a conocerlo mejor para que sea capaz de saber cuándo está hambriento o cuándo necesita descansar. Proporciónale mucho contacto piel a piel manteniéndolo tan sólo con un pañal y su seno disponible para ofrecérselo.

Si su bebé ha sido alimentado con complementos (ya sea con fórmula o leche humana extraída del seno), pida ayuda a su médico para saber cuánto complemento dar hasta que pueda cambiar a amamantarlo por completo. Es normal que durante los primeros días en casa la preocupe saber si su bebé está tomando suficiente leche en cada sesión de lactancia. Para algunas madres, rentar una báscula electrónica, como las que se usan en los hospitales para pesar al bebé antes y después de ser amamantado, mitiga sus temores y hace más sencilla la disminución gradual de los complementos. Conforme establece sesiones de amamantar, la madre puede pesar al bebé sólo una vez al día hasta sentirse segura de que el bebé crecerá y prosperará alimentado únicamente con su leche. También puede notar que su bebé recibe suficiente leche si cuenta el número de pañales mojados o sucios. Como siempre, de seis a ocho pañales de tela (cinco a seis desechables) y de tres a cinco evacuaciones intestinales diarias indican que está obteniendo suficiente leche.

Si fuera necesario continuar dando complementos alimenticios a su bebé prematuro, podrá extraer su leche después de amamantarlo para tener leche de reserva con el fin de usarla como complemento. La extracción de leche mantendrá una alta producción de leche hasta que su bebé aprenda a succionar adecuadamente. Pruebe usar un aditamento para lactancia sobre el seno.

Con mucha cercanía y cuidados amorosos, su bebé prematuro crecerá y progresará. ¿Vale la pena mantener alta su producción de leche para amamantar a su bebé prematuro? Jo-Anne Montgomery, de Manitota, Canadá, así lo piensa. Su hija Shannon nació nueve semanas antes de término; Jo-Anne comenta: "Amamantar a mi pequeña hija ha sido y sigue siendo uno de los grandes placeres de mi vida. Animo a toda madre que desee amamantar a su bebé prematuro a no rendirse jamás".