



## Lactancia materna en prematuros



### ¿Por qué es importante la leche materna para el bebé prematuro?

La leche materna es esencial para la maduración y desarrollo de los recién nacidos prematuros, les protege de enfermedades intestinales muy graves y de infecciones durante el ingreso en el hospital, mejora la tolerancia a la alimentación y acorta la estancia.

El calostro proporciona todos los nutrientes y líquidos que el bebé necesita en los primeros días, así como muchas sustancias para protegerle contra las infecciones.

### ¿Cómo se puede estimular la producción de leche hasta que el bebé pueda mamar sin dificultad?

Es importante que la madre permanezca el máximo tiempo posible al lado de su hijo. Realizar el [método canguro](#), una vez que el bebé esté estable, ayudará a iniciar el vínculo y a producir leche, y además protege de enfermedades y mejora su desarrollo.

La frecuencia con que se estimulan los pechos es crucial para iniciar y mantener una buena producción de leche en la madre.

La extracción manual con sacaleches al lado de la cuna del bebé estimula la producción de leche y la duración de la lactancia materna.

### ¿Cuándo debo empezar a extraer mi leche?

Extraerse leche en las primeras seis horas después del parto, sobre todo al lado del bebé o con algún objeto que se lo recuerde, va a favorecer la producción de leche. Es importante extraerla en casa, pero también en la unidad de neonatología, cerca del bebé. Esto ayuda a la producción de leche. El masaje sobre el pecho materno, antes de la extracción y de la puesta al pecho, ayuda al amamantamiento.

### ¿Cuándo poner al bebé prematuro al pecho?

Tan pronto como sea posible se ha de poner al pecho. **La gran mayoría de los prematuros no van a tener dificultades de alimentación, ya que son capaces de amamantarse directamente del pecho de su madre desde el momento del nacimiento y no requieren ningún aporte extra de nutrientes.** Los prematuros más inmaduros necesitan tiempo para crecer y desarrollar sus músculos y la coordinación para prenderse, succionar, tragar y respirar durante el amamantamiento. Pueden necesitar que se les administre la leche por un tubito que, introducido por la nariz, llega hasta el estómago. Es la sonda nasogástrica. Aun así, lo ideal es que, mientras se le administre la leche por la sonda, permanezca piel con piel. Unas gotas de leche en el pezón y acercar la boca a este, favorecen que lama y agarre el pezón antes. La succión no nutritiva es muy importante en estos bebés para su desarrollo neurológico, y sería ideal que la pudieran realizar siempre al pecho materno.

### ¿Cómo dar el pecho a un bebé prematuro?

Una correcta postura al pecho debe favorecer un buen control de la cabeza del bebé, sostener el pecho y el

mentón del bebé simultáneamente con la misma mano para facilitar la succión. La posición de rugby, debajo del brazo y con el bebé apoyado sobre una almohada, facilita el enganche. En ocasiones, de forma transitoria, puede ser útil el uso de pezoneras que mantienen la forma del pezón, facilitan al bebé mantener el sello de succión y dejan el pezón dentro de la boca, sin que se escape y resbale cada poco.

## ¿Cómo conseguir un amamantamiento eficaz en el niño prematuro?

Hay que favorecer la succión directa al pecho, reduciendo gradualmente el volumen de toma que se administra por sonda cuando la succión y deglución esté madura. Si es necesario suplementar, se hará después de la toma de pecho y con métodos diferentes al biberón, como la sonda, la jeringa o el vasito. La sonda nasogástrica se retira cuando el bebé realiza al menos 4 tomas completas de pecho y el resto lo toma por jeringa, vasito o cucharita. Los bebés más prematuros pueden precisar fortificadores, que son aditivos que se añaden a la leche de madre, que aportan proteínas, calcio y fósforo para favorecer el crecimiento y la mineralización ósea. Una vez dados de alta también se puede sustituir alguna toma por fórmula de prematuros según las necesidades nutritivas calculadas de forma individualizada (siempre después de haber verificado que la técnica de lactancia materna es correcta)

## ¿Y si la madre no tiene suficiente leche para la alimentación de su bebé?

En el caso de que la madre no tenga leche o esta sea insuficiente, la mejor opción es la leche de [banco de leche](#) humana. Leche materna donada y tratada de mujeres sanas.

## ¿Qué recomendaciones para el amamantamiento pueden ser útiles antes del alta?

Todas las tomas las puede y debería ofrecer la madre o el padre, con el fin de que ellos se familiaricen con la alimentación de su hijo y puedan llegar a casa con mayor experiencia y confianza en sí mismos para cuidar de su bebé. Hospitalizar a la madre con su bebé, al menos un día completo antes del alta y comprendida la noche, favorece la confianza en la capacidad adecuada para la crianza.

## ¿Y qué pasa cuando el bebé llega a casa?

La producción de leche durante las primeras semanas tras el alta se puede incrementar realizando método canguro en domicilio, por ello se recomienda que todas las madres en el momento del alta sepan cómo poner a su hijo en posición canguro.

Favorecer el descanso y recibir ayuda familiar es importante para afrontar el cuidado del bebé en casa. Seguir la extracción con sacaleches eléctricos puede ser útil, si el bebé aún no es capaz de mamar todo el tiempo y todavía la madre se ha de extraer tu leche.

Es aconsejable realizar una consulta a las 48 o 72 horas después del alta. Se recomienda contactar con asociaciones y grupos que apoyan la lactancia, y también acudir a talleres de lactancia y crianza, junto con otros padres.

La mayoría de los niños pueden alimentarse solo con leche materna hasta los 6 meses de edad corregida, aunque el pediatra indicará cómo y cuándo iniciar la introducción de la alimentación complementaria, teniendo en cuenta que debe recomendarse de forma individualizada según la madurez de cada niño

Artículo publicado el 2-12-2016, revisado por última vez el 23-6-2020

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/lactancia-materna-en-prematuros>