



Plan de alimentación para bebés nacidos antes de las 38 semanas, o pequeños para su edad gestacional (Debajo del percentil 10)

Feeding Plan for Infants

Born Before 38 weeks or Small for Gestational Age (Below 10th percentile) (Spanish)

Los bebés nacidos pequeños para su edad gestacional son pequeños en tamaño, con un peso por debajo del percentil 10 para su edad gestacional. Estos bebés tienen más dificultades para agarrarse al pezón, succionar y tragar que un bebé más grande. Muchos bebés nacidos con este tamaño no pueden alimentarse bien de forma consistente hasta que alcanzan un tamaño mayor.

Infants born Small for Gestational Age are smaller in size with a weight below the 10th percentile for the gestational age. These infants have more difficulty with latch, suck and swallow than a larger infant. Many infants born at this size are not able to consistently feed well until they get bigger.

Los bebés **prematuros tardíos son los que nacen entre las 34 0/7 a las 36 6/7 semanas de gestación**. Estos bebés nacen con inmadurez gestacional, y puede que sean más somnolientos y tengan mayor dificultad para prenderse, succionar y tragar que un bebé a término. Muchos bebés nacidos en esta etapa de gestación no pueden alimentarse consistentemente bien sino hasta alcanzar la edad de término completo entre las 38 a 40 semanas de gestación.

Late Preterm infants are **born between 34 0/7 to 36 6/7 weeks gestation**. These infants are immature, and may be sleepier and have more difficulty with latch, suck, and swallow than a full-term infant. Many infants born at this gestation are not able to consistently feed well until they reach full-term age between 38 to 40 weeks gestation.

Los bebés **de término temprano son los que nacen entre las semanas 37 0/7 y 37 6/7 de gestación**. Mientras que algunos de estos bebés pueden demostrar señales de alimentación eficaz (prenderse profundamente, succión fuerte y tragos audibles), otros demuestran comportamientos similares a los de los

bebés prematuros tardíos. Su consultora en lactancia o enfermera evaluará una alimentación para determinar si este plan es adecuado para su bebé.

Early Term infants are born **between 37 0/7 to 37 6/7**. While some of these infants are able to demonstrate signs of effective feeding (deep latch, strong suck and audible swallows), others demonstrate feeding behaviors similar to late preterm infants. Your lactation consultant or nurse will assess a feeding to determine if this plan is appropriate for your infant.

¿Cómo sé si mi bebé está amamantando lo suficiente?

How do I know if my infant is breastfeeding enough?

Las señales de que su bebé está ingiriendo adecuadamente al ser amamantado eficazmente:

Signs of adequate intake that let you know your infant is breastfeeding effectively are:

Edad Age	Orina y heces Urine and Stool	Pérdida de peso Weight loss
Nacimiento-24 horas Birth-24 hours	1 orina y 1 excremento 1 urine and 1 stool	Menos del 3 % Less than 3 %
24-48 horas 24-48 hours	2 orinas y 2 excrementos 2 urine and 2 stools	Menos del 7% Less than 7%
48 -72 horas 48 -72 hours	3 orinas y 3 excrementos 3 urine and 3 stools	Menos del 7 % Less than 7 %

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a usted y a su bebé prematuro tardío/término temprano a tener un buen comienzo con la lactancia: The following recommendations will help you and your Late Preterm/Early Term infant get off to a good start with breastfeeding:

- Practique el **contacto piel con piel** con su bebé tan pronto sea posible después del nacimiento y de ahí en adelante, cada vez que sea posible.
Practice **skin to skin contact** with your infant as soon as possible after birth, and as much as possible thereafter.
- Intente amamantar durante la primera hora de vida de su bebé.
Attempt breastfeeding within your infant's first hour of life.
- Estimule al bebé a comer cuando esté dando señales de hambre (**al sacar la lengua, lamerse los labios, llevarse las manos a la boca**). El llanto es un signo tardío de hambre.

Encourage your infant to feed whenever they are giving hunger cues (**thrusting the tongue, licking lips, bringing hands to the mouth**). Crying is a late sign of hunger.

- Es posible que algunas veces sea necesario despertar al bebé si no da señales de hambre, lo que no es inusual en un bebé prematuro tardío. Su bebé **debe de ser amamantado de 8 a 12 veces en un periodo de 24 horas o cada 2 a 3 horas**.

Sometimes, it may be necessary to wake your infant if they do not give hunger cues, which is not unusual in the late preterm infant. Your infant **should be breastfed 8-12 times per 24-hour period, or every 2-3 hours**.

El siguiente plan de alimentación le ayudará a estar segura de que su bebé está tomando suficiente leche: The following feeding plan will help ensure your infant is getting enough milk:

- Use **compresión en los senos** para ayudar a aumentar el flujo de leche. Escuche para comprobar que el bebé traga.

Use **breast compression** to help increase the flow of milk from your breast. Listen for audible swallowing.

- Despierte a su bebé y ofrézcale el pecho cada 2 a 3 horas. Su bebé debe prenderse bien y **succionar un mínimo de 10-15 minutos**.

Wake your infant and offer breastfeeding every 2-3 hours. Your infant should latch well and **suckle for at least 10-15 minutes**.

- **Después de lactarlo, deberá complementar la alimentación del bebé** con leche extraída del seno o fórmula hasta que dé señales de estar alimentándose eficazmente (succión fuerte con tragos audibles).

Your infant will need to be supplemented after breastfeeding with expressed breast milk or formula until they are able to demonstrate signs of effective feeding (strong suck with audible swallows).

- Después de cada sesión de lactancia, le recomendamos ofrecer a su bebé **por lo menos** las siguientes cantidades adicionales de leche:

After each breastfeeding session, we recommend that you offer your infant **at least** the following additional amounts of milk:

Primeras 24 horas de vida First 24 hours of life	25-48 horas de vida 25-48 hours of life	49 -72 horas de vida 49 -72 hours of life	73-96 horas de vida 73-96 hours of life
5-10 ml. 5-10 ml Cada 2 - 3 horas Every 2-3 hours Al menos 8 veces al día At least 8 times a day	10-30 ml. 10-30 ml. Cada 2 - 3 horas Every 2-3 hours Al menos 8 veces al día At least 8 times a day	15-30 ml. 15-30 ml. Cada 2 - 3 horas Every 2-3 hours Al menos 8 veces al día At least 8 times a day	30 ml. o más 30 ml. or more Cada 2 - 3 horas Every 2-3 hours Al menos 8 veces al día At least 8 times a day <i>Aumente si es necesario</i> <i>Increase as needed</i>

Si su bebé aún parece hambriento después de comer, ofrézcale más suplemento.

If your infant still seems hungry after feeding, offer more supplement.

- Dependiendo de la edad de su bebé y de su historial alimenticio, puede ser necesario ajustar las recomendaciones de volumen citadas anteriormente.

Su consultora en lactancia, enfermera o proveedor de servicios de salud pueden ayudarla a tomar esta decisión.

Depending on your infant's age and feeding history, the above volume recommendations may need to be adjusted. Your lactation consultant, nurse or health care provider can assist you in making this decision.

- Puede complementar la alimentación de su bebé usando una cuchara, taza, un dispositivo para lactancia complementaria o método con mamila diseñada para replicar el amamantamiento, dependiendo de la condición del bebé y de su preferencia personal. Por favor pídale a su consultora en lactancia o enfermera ayuda para decidir qué método complementario es el mejor para usted y su bebé.

You may supplement your baby using a spoon, cup, supplemental nursing device or paced bottle method depending on your infant's condition and your personal preference. Please ask your lactation consultant or nurse to assist you in deciding which supplemental method is best for you and your infant.

- **Sáquese leche de los senos** con una maquina doble eléctrica de calidad después de cada lactancia durante **15-20 minutos cada 2-3 horas**. Este paso

es clave para establecer un suministro adecuado de leche materna hasta que su bebé esté alimentándose bien directamente de sus pechos.

Pump your breasts with a quality double electric breast pump after every feeding for **15-20 minutes every 2-3 hours**. This step is vital in order to establish an adequate supply of breast milk until your infant is transferring milk well directly from the breasts.

- **Las primeras 2 semanas posparto son «clave» para la lactancia.** Como resultado de los cambios hormonales, la producción abundante de leche empieza alrededor de las 72-96 horas después del parto (alrededor de 3-4 días) En ese momento, la producción de leche continúa incrementándose si la leche es extraída de sus pechos continuamente. Si su bebé está teniendo dificultades para amamantar y no puede vaciar sus senos (cada 2-3 horas), entonces es clave que use su maquina extractora de leche de **15-20 minutos cada 2 a 3 horas** para establecer y mantener suficiente leche materna para alimentar a su bebé.

The first 2 weeks postpartum are a “Critical” time in lactation. As a result of hormonal changes, copious milk production begins around 72- 96 hours after delivery (about 3-4 days). At this time, milk production continues to increase if milk is removed from your breasts frequently. If your infant is having breastfeeding difficulties and is not able to empty your breasts with feedings (every 2-3 hours), then it is vital that you use your breast pump for **15-20 minutes every 2-3 hours** in order to establish and maintain enough breast milk to feed your infant.

- **Vea al médico de cabecera de su bebé de 1-2 días después de ser dada de alta para continuar recibiendo consejos sobre la alimentación complementaria.**

See your infant’s primary care provider within 1-2 days after discharge, for continued supplementation advice.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan (UMHS) para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por el UMHS y por los cuales el UMHS no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted pueda diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor Author: UMHS Lactation Program

Traducción Translation: UMHS Medical Translations, Interpreter Services Program

La Información Educativa para Pacientes del [University of Michigan Health System](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Última Revisión: 17/1/2019

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 1/17/2019