

# La Alimentación Triple



La alimentación triple es un método para alimentar a su bebé que:

- Ayuda al bebé a aprender a alimentarse
- Produce y mantiene el suministro de leche a través de la extracción
- Garantiza que el bebé esté recibiendo suficientes calorías e hidratación

La alimentación triple puede ser necesaria si:

- El bebé nació en la etapa final de prematuridad
- El bebé no puede aferrarse al seno
- El bebé pierde demasiado peso
- El bebé no puede extraer suficiente leche
- El agarre del bebé es muy doloroso
- Aún no alcanza un óptimo suministro de leche
- El bebé tiene ictericia

La alimentación triple requiere compromiso y puede que sea necesaria hasta cerca de la fecha del parto o hasta que el bebé tenga un buen aumento de peso. Los tres pasos deben hacerse cada tres horas, con un período de sueño de 4 horas durante la noche. Cuando el bebé haya sobrepasado el peso del nacimiento, esté subiendo de peso de forma constante y se esté alimentando bien, ya no será necesario despertarlo para que coma y podrá alimentarlo cuando se lo pida.

Deberá completar el proceso de alimentación en menos de una hora y es posible que necesite limitar el tiempo que alimenta a su bebé. Necesitará el resto de la hora para administrar un suplemento a su bebé con otro método de alimentación y luego extraer leche materna. Dormir ayuda a su bebé a crecer y también la ayuda a usted a recuperarse.

La duración de la alimentación triple varía. El tiempo de extracción y de administración de suplementos puede disminuir a medida que su suministro de leche aumenta, el bebé se amamanta mejor y sube de peso. Es muy importante que su doctor y el asesor de lactancia supervisen su progreso. Si todo marcha bien, llegará el momento en que solo alimentará a su bebé con su seno.

**Felicítese por su esfuerzo para darle a su bebé el regalo especial de la leche materna.**

## Tres Pasos para la Alimentación Triple

### 1. Alimente al Bebé:

- Sostenga al bebé en contacto piel con piel tanto como sea posible.
- Aliméntelo cada tres horas o cuando se lo pida.
- Continúe alimentándolo siempre que escuche o vea al bebé tragar.
- Comprima el seno para aumentar el flujo de leche hacia la boca del bebé.
- Es posible que deba limitar el tiempo que alimenta a su bebé.
- Si su bebé no se aferra a su seno en poco tiempo, vaya a los pasos dos y tres.

### 2. Dé Suplementos al Bebé:

- Alimente a su bebé con su leche materna extraída.
- Si no dispone de suficiente leche materna extraída y su bebé aún tiene hambre, ofrézcale leche de una mamá donante o fórmula.
- Si su bebé se aferra al seno, puede darle el suplemento a través de un tubo colocado cerca del pezón durante la lactancia.
- Si no se aferra al seno, administre el suplemento con un vaso, una cuchara, una jeringuilla, con los dedos o con un biberón de flujo lento, según las instrucciones.

### 3. Extraiga la Leche Materna:

- Masaje su seno antes de la extracción.
- Haga compresiones en el seno según sea necesario.
- Use un extractor de leche doble eléctrico y guarde la leche para usarla después. Se recomienda usar extractores de tipo hospitalario.
- Refrigere la leche extraída si no la usará en las siguientes cuatro horas.
- Extraiga la leche durante 15–20 minutos en un lugar cómodo. A medida que aumenta su suministro de leche, extráigala hasta que cada seno se sienta blando.
- Extraiga la leche después de cada sesión de lactancia.

