

# Triple Feeding



Triple feeding is a method to feed your baby that:

- Helps baby learn to breastfeed
- Builds and maintains milk supply by pumping
- Ensures baby is getting enough calories and hydration

Triple feeding may be necessary if:

- Baby is born late preterm
- Baby is unable to latch on
- Baby loses too much weight
- Baby is unable to remove enough milk
- The latch is too painful
- Your milk supply has not fully come in yet

Triple feeding requires commitment and may be required until close to the baby's due date and/or until the baby has a good weight gain. All three steps should be done every three hours, allowing for one 4-hour stretch of sleep during the night. Once the baby has passed birth weight, is gaining weight consistently and breastfeeding effectively, you will no longer need to wake him/her for feeds and can feed according to feeding cues.

You will need to complete the feeding process within an hour and you may need to limit your baby's time at the breast. You will need the rest of the hour for supplementing your baby with an alternative feeding method and then pumping your breasts. Sleep helps your baby grow and helps you recover.

The length of time that you will triple feed varies. Pumping and supplementing can be decreased as your milk supply increases and baby is nursing more effectively and gaining weight. It is very important that your doctor and a lactation consultant monitor your progress. If all goes well, you will eventually feed your baby only at the breast.

**Praise yourself for all of your efforts toward giving your baby the special gift of breast milk.**

## Three Steps to Triple Feeding

### 1. Breastfeed Baby:

- Hold baby skin-to-skin as much as possible.
- Feed every three hours, or on cue.
- Nurse as long as you can hear the baby swallowing.
- Use breast compressions to squirt milk into baby's mouth.
- You may need to limit the time your baby spends at the breast.
- If your baby won't latch after a short time, go to steps two and three.

### 2. Supplement Baby:

- Feed your baby pumped breast milk.
- If there is not enough breast milk available and your baby is still hungry, offer formula.
- If your baby will latch, give the supplement through a tube placed next to the nipple during nursing.
- If no latch, give the supplement via a cup, spoon, syringe, finger-feed or slow-flow bottle as instructed.

### 3. Pump:

- Massage your breast before pumping.
- Use breast compressions as needed.
- Use a double electric breast pump and save the milk for later. A hospital grade pump is recommended.
- Refrigerate pumped breast milk if it will not be used within four hours.
- Pump for 15–20 minutes at a comfortable setting. As your milk supply increases, pump until each breast feels soft.
- Pump after each breastfeeding session.



# Triple Alimentación



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

- Ayuda al bebé a aprender a lactar
- Aumenta y mantiene la producción de leche mediante extracción
- Asegura que el bebé reciba suficientes calorías e hidratación

La triple alimentación puede ser necesaria si:

- Si el bebé nace prematuro tardío
- Si el bebé no es capaz de agarrarse del pecho
- Si el bebé pierde mucho peso
- Si el bebé no es capaz de extraer suficiente leche
- Si el agarre es muy doloroso
- Si su producción de leche no ha comenzado completamente

La triple alimentación requiere compromiso y puede requerirse hasta casi la fecha de llegada del bebé y/o hasta que el bebé tenga buen peso de nuevo. Los tres pasos deben realizarse cada tres horas, permitiendo un período de sueño de 4 horas durante la noche. Una vez que el bebé haya superado el peso del nacimiento, esté ganando peso de manera consistente y esté lactando de manera efectiva, usted ya no necesitará despertarlo para alimentarlo, y podrá alimentarlo de acuerdo a las indicaciones de alimentación.

Usted deberá completar el proceso de alimentación en una hora, y es posible que necesite limitar el tiempo que amamanta a su bebé. Necesitará el resto de la hora para complementar con un método alternativo de alimentación y luego extraerse leche. El sueño ayuda a su bebé a crecer y le ayuda a usted a recuperarse.

La cantidad de tiempo que usted realizará triple alimentación varía. La extracción y el complemento pueden disminuirse a medida que su producción de leche aumenta y el bebé está lactando de manera más efectiva y ganando peso. Es muy importante que su doctor y un consultor de lactancia monitoreen su progreso. Si todo sale bien, usted finalmente alimentará a su bebé únicamente amamantándolo.

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

## Tres Pasos para la Triple Alimentación

### 1. Amamante al Bebé:

- Mantenga contacto piel con piel con su bebé tanto como sea posible.
- Alimente cada tres horas o cuando sea necesario.
- Amamante mientras escuche que el bebé traga.
- Mediante compresiones del pecho, coloque leche en la boca del bebé.
- Es posible que deba limitar el tiempo que amamanta a su bebé.
- Si su bebé no se agarra luego de un momento, realice los pasos dos y tres.

### 2. Complemente el Alimento del Bebé:

- Alimente a su bebé con la leche que se ha extraído.
- Si no hay suficiente leche disponible y su bebé aún tiene hambre, ofrézcale fórmula.
- Si su bebé se agarra, dele el complemento mediante un tubo colocado junto al pezón mientras lo amamanta.
- Si no se agarra, dele el complemento mediante un vaso, cuchara, jeringa, con los dedos o con un biberón de flujo lento.

### 3. Extráigase Leche:

- Masajee el pecho antes de bombear.
- Realice compresiones de pecho según necesite.
- Utilice un extractor de leche eléctrico y guarde la leche para después. Se recomienda un extractor de hospital.
- Refrigere la leche extraída si no se usará dentro de las cuatro horas siguientes.
- Extraiga por 15-20 minutos en una configuración cómoda. A medida que aumente su producción de leche, extraiga hasta que cada pecho se sienta suave.
- Extraiga siempre luego de amamantar.

