

Lactancia materna: extraer leche para su bebé que se encuentra en la NICU

¿Qué tan a menudo necesita extraerla?

Extraiga leche con la frecuencia en que normalmente amamantaría a su bebé, aproximadamente cada 2 o 3 horas durante el día. Por la noche, puedes hacer un tramo de 4 a 5 horas, asegurándote de obtener un total de 8 sesiones de extracción en un período de 24 horas. Muchas madres descubren que establecer horarios exactos para la extracción y mantenerlos facilita la extracción. Sin embargo, no es necesario un horario estricto. Aquí tiene un ejemplo:

Ejemplo de horario de extracción

6 am 9 am 11 am 2 pm 5 pm 8 pm 10 pm 3 am

¿Por cuánto tiempo debo extraerla?

Extraiga durante 10 a 20 minutos en cada seno (si está utilizando un extractor de leche doble, esto puede ser más rápido). Una vez que está produciendo leche, estos tiempos pueden cambiar, trabaje con su orientador en lactancia por un plan que funcione para usted.

¿Cómo puedo hacer un seguimiento?

Use un registro de extracción de leche o una aplicación de lactancia en su teléfono para ayudarle a llevar un registro de cuándo extrajo leche y cuánta leche produjo.

¿Qué necesito hacer?

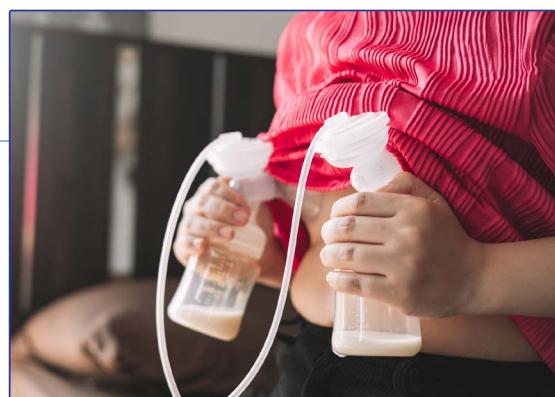
- 1 Compre o alquile un extractor. Su orientador en lactancia materna le puede recomendar un extractor.
- 2 Fije un horario de extracción de leche. Trate de extraerse leche 8 veces en 24 horas y de vaciar sus senos completamente.
- 3 Cuídese.
 - Siga un plan de alimentación que incluya cantidades generosas de nutrientes esenciales de todos los grupos alimenticios.
 - Beba líquidos cuando sienta sed.
 - Siga tomando sus vitaminas prenatales.
 - Duerma y descanse bien.
- 4 Hable con su orientador en lactancia materna si tiene preocupaciones.

¿Qué tipo de extractor debo utilizar?

Cuando visite a su bebé en la Unidades Neonatales de Cuidados Intensivos (NICU, por sus siglas en inglés) utilice uno de los extractores eléctricos reservados para las madres visitantes. En casa, es mejor utilizar un extractor similar de grado hospitalario. Este tipo de extractores tiene unos ajustes de succión apropiados y puede extraer de ambos senos al mismo tiempo.

Alquile o compre un sacaleches. (Si ya tiene un extractor eléctrico, pregunte al orientador si es adecuado). Cuando consiga el sacaleches y el equipo de extracción, pídale al asesor en lactancia materna que los revise para verificar el ajuste de sus senos a los **embudos**. (Los embudos son de plástico y vienen con los tubos del equipo de extracción).

Si está preocupada acerca del costo de alquilar un extractor, **algunas compañías de seguros cubren el costo del alquiler**. Si tiene Medicaid y está registrada en el programa gubernamental de nutrición, Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), puede obtener un sacaleches en la oficina local del WIC.



¿Qué puedo esperar al empezar?

Cuando empiece a extraerse leche, es posible que no obtenga mucha leche, quizás solo unas pocas gotas a la vez. Pero siga su horario de extracción. Su producción de leche aumentará gradualmente. Cuanto más extraiga o amamante, más leche producirá. Utilice un registro de extracción de leche para anotar los momentos en que realiza la extracción y cuánta leche extrae cada vez.

CONSEJO: piense en descargar, no en la succión

La extracción eficaz tiene más que ver con descargar (la liberación de la leche del cuerpo) que en la acción de succión del extractor. Para ayudar a desencadenar la descarga, trate de hacer lo siguiente:

- **Enfoque sus pensamientos y emociones en el bebé.** Piense en su bebé, huele un artículo de su ropa, escuche una grabación de su balbuceo o su lloriqueo, o mire una de sus fotos.
- **Trate de apartar el estrés y la frustración.** Relájese y síntase bien acerca de la leche saludable que está creando para su bebé recién nacido.
- **Estimule su senos.** Tome una ducha tibia antes de la extracción de leche, o ponga compresas tibias sobre su senos. Masajee suavemente sus senos durante varios minutos antes de la extracción.

¿Cómo limpio el equipo de extracción?

Cuando usted compra o alquila un extractor, obtendrá un equipo de extracción con ella. El equipo incluye las botellas de recolección, los rebordes de ajuste y los tubos que conecta los rebordes al equipo sacaleches. Limpie su kit de acuerdo con las siguientes instrucciones:

- **Después de cada sesión de extracción de leche, lave los embudos de ajuste y las botellas con agua caliente y jabón.** (No moje los tubos. Solo debe lavar los rebordes y las botellas, no los tubos). Deje secar al aire libre todas las partes de extractor. Si no es posible, use una toalla de papel.
- **Una vez al día, desinfecte los embudos y las botellas.** Puede hacer esto de diferentes maneras.
 - En el lavavajillas.
 - Hirviendo las piezas durante 20 minutos en una olla con agua. Si el agua es dura, agregue 1 o 2 cucharaditas de vinagre blanco para prevenir que se formen depósitos minerales en el equipo.
 - En una bolsa de Microsteam. Puede comprar esto por Internet o en una tienda de artículos para la lactancia materna.

¿Cómo almaceno mi leche?

Almacene su leche en los recipientes proporcionados por el hospital. Puede utilizarlos cuando extraiga leche en el hospital y en casa (llevé algunos recipientes a casa).

- **Siempre ponga un etiqueta el recipiente.** Siga las normas de etiquetado del hospital.
- **No mezcle la leche de diferentes sesiones de extracción de leche.** Nunca agregue la leche recién extraída a la leche que ya está en su refrigerador o el congelador. Almacene la leche de cada extracción en forma separada.
- **Refrigere o congele la leche inmediatamente después de la extracción.** Si su bebé va a tomar la leche dentro de 2 días, refrigerérela. Si no es así, ponga la leche en la parte trasera del congelador, no en la puerta. La leche congelada puede guardarse durante 3 meses en un congelador normal y hasta 12 meses en congelación profunda. Estas pautas pueden variar según la salud de su bebé.

¿Cómo transporto la leche?

Siga estos pasos:

- **Para la leche refrigerada.** Mantenga la leche fría en una hielera con hielo.
- **Para la leche congelada.** Ponga los recipientes congelados en una hielera, pero NO las empaque con hielo. (Aunque no lo crea, acelerará el descongelado de la leche congelada). En su lugar, llene los espacios vacíos del congelador con una toalla o con perlas aislantes térmicas. **Nota:** una vez que la leche se descongele, necesita usarse dentro de 48 horas.

Seguridad de la leche materna

Para asegurarse de que *su* leche sea entregada solamente a *su* bebé, se revisan cuidadosamente los recipientes de leche. Las revisiones son hechas por el personal del hospital o por usted, e incluyen verificar el nombre de su bebé y el número del hospital cada una de las siguientes veces:

- Cuando se trae la leche a la unidad.
- Cuando se está preparando la leche materna para alimentar a su bebé (sólo de a su bebé la leche que ha sido revisada).
- Antes de llevar su leche a casa.

Su participación en estas revisiones ayuda a prevenir errores en la manipulación de la leche materna y la alimentación con esta leche.