Intermountain® Healthcare

Amantamiento: *Extracción de la leche materna para su bebé en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN)*

¡Felicidades por el nacimiento de su bebé y su decisión de amamantarle! La leche materna es el mejor alimento para cualquier bebé, y es especialmente valiosa para los bebés en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN o NICU por sus siglas en inglés).

Este folleto le proporciona información sobre el bombeo y almacenamiento de su leche. Necesitará extraerse leche si su bebé no está listo aún para ser amamantado a través de su pecho, para que de esta forma, el personal de la UCIN pueda alimentar a su bebé cuando usted no esté disponible. El bombeo es también importante para ayudar a llevar y mantener un buen suministro de leche.

¿Con qué frecuencia tengo que extraer (bombear) mi leche? ¿Por cuánto tiempo cada vez?

Extraiga su leche con la misma frecuencia con la que su bebé tomaría pecho, es decir, cada 2 a 3 horas durante el día. Por la noche, usted puede esperar un poco más de tiempo entre las sesiones, para que pueda dormir un poco más.

Se recomienda extraer leche 7 veces durante el día y una vez alrededor de la media noche. Bombee de 10 a 15 minutos en cada pecho (si está utilizando una bomba succionadora doble, esto será más rápido). Así se estructura un plan con un horario establecido:

Ejemplo de un horario de bombeo de leche materna

3:00 a.m. 8:00 a.m. 10:00 a.m. 12:00 p.m.
3:00 p.m. 5:00 p.m. 7:00 p.m. 10:00 p.m.

Muchas madres encuentran que el establecimiento de tiempos exactos de bombeo y el cumplimiento de ese horario facilita el bombeo. **Sin embargo, no es necesario seguir un horario estricto. Lo más importante es extraerse leche 8 veces cada 24 horas y vaciar completamente los senos.**

¿Cómo le doy seguimiento al bombeo?

Para muchas mujeres, especialmente para las que tienen bebés en la UCIN, el período neonatal puede resultar un poco confuso. Para ayudarle a no perder de vista de cuándo extrajo leche y la cantidad de leche que produjo, utilice el registro de bombeo en las páginas siguientes.

¿Qué tipo de bomba succionadora de leche (tiraleches) debo utilizar?

Cuando visite a su bebé en la UCIN, utilice una de las bombas eléctricas reservadas para las mamás visitantes. La enfermera de su bebé la puede llevar a una sala de lactancia. En casa, lo mejor es utilizar una bomba de grado hospitalario similar. Este tipo de bomba tiene la configuración de succión adecuada y puede bombear ambos pechos al mismo tiempo.

Su especialista en lactancia puede recomendar una bomba para comprar o alquilar. Si usted ya tiene una bomba eléctrica, pregunte a su especialista si es adecuada para el uso diario y regular que le dará.

Cuando reciba la bomba y el equipo respectivo, pida a su especialista en lactancia que compruebe el ajuste de sus pechos a las bridas. (Las bridas son los embudos de plástico. Se incluyen en el equipo de la bomba con la tubería).

Si usted está preocupada por el costo de alquiler de una bomba, tenga en cuenta lo siguiente:

- Algunas compañías de seguros cubrirán los gastos de alquiler. Si usted está en Medicaid y afiliada al Programa WIC (Women, Infants and Children) (Mujeres, bebés y niños, un programa gubernamental de nutrición), puede obtener una bomba en la oficina local de WIC.
- El costo de compra o alquiler de una bomba de calidad es menor al costo de la fórmula (leche maternizada o artificial).

Hable con su especialista en lactancia si tiene alguna inquietud.

Consejo: **Cuídese a sí misma.**

Usted puede producir leche de calidad para su bebé incluso si no lleva una dieta o patrón de sueño perfecto, pero los hábitos saludables como los siguientes sí son de ayuda:

- **Siéntese y aliméntese con al menos 3 comidas balanceadas y 2 bocadillos saludables de proteína a diario.** Haga que su pareja o madre le prepare comida de antemano. Si tiene un plato guardado en el refrigerador con manzana rebanada, queso y algunas galletas saladas ya preparado, le será fácil tomarlo y comerlo.
- **Todos los días, beba de 6 a 8 vasos de agua,** o por lo menos lo suficiente para que no sienta sed. Modere la ingesta de cafeína.
- **Siga tomando sus vitaminas prenatales.**
- **Duerma y descanse bien.** Acuéstese temprano y tome siestas durante el día. (¡Desconecte el teléfono!) Pida ayuda con las tareas cotidianas.

¿Qué puedo esperar al principio?

Es posible que las primeras veces que extraiga leche, usted no logre producir una gran cantidad, y quizá sólo obtenga unas pocas gotas a la vez. Pero siga cumpliendo con su horario de bombeo. Su producción de leche aumentará gradualmente. Utilice un registro de extracción para anotar la frecuencia y la cantidad de leche extraída en cada ocasión.

CONSEJO: **Dele más importancia al reflejo natural de bajada de leche, y no a la succión.**

Un bombeo efectivo depende más de la bajada de leche (liberación de leche por parte del cuerpo) que de la acción succionadora de la bomba. Para ayudar a activar la bajada de leche, pruebe estos consejos:

- **Enfoque sus pensamientos y emociones en su bebé.** Piense en su bebé, huela su ropa, escuche una grabación donde se escuche a su bebé arrullándose o llorando, o vea una de sus fotos. Trate de dejar a un lado el estrés y la frustración. Relájese y siéntase bien por crear leche saludable para su nuevo bebé.
- **Estimule sus pechos.** Tome una ducha caliente antes de utilizar la bomba, o coloque compresas calientes sobre sus pechos. Masajee suavemente sus pechos durante unos minutos antes de extraer leche.

¿Cómo debo limpiar el equipo de bombeo?

Al comprar o alquilar una bomba succionadora de leche, obtendrá un equipo de bombeo con ella. El equipo incluye las botellas de recolección, las bridas (los embudos plásticos que se ajustan sobre sus pechos), y la tubería que conecta las bridas con la máquina de bombeo. Limpie su equipo de acuerdo con estas instrucciones:

- Después de cada sesión de bombeo, lave las bridas y botellas con agua caliente y jabonosa. (No permita que la tubería se moje, sólo tiene que lavar las bridas y las botellas, más no la tubería).
- Desinfecte las bridas y las botellas una vez al día. Puede hacerlo de varias maneras:
  - En el lavavajillas.
  - Con el sistema de desinfección de vapor en la UCIN. Pida a un miembro del personal del hospital que le indique dónde y cómo hacerlo.
  - Hirviendo las piezas durante veinte minutos. Si utiliza agua dura, añada 1 a 2 cucharadas de vinagre blanco a la olla con agua. Esto ayuda a evitar que se acumulen depósitos minerales en el equipo.
  - Utilizando una bolsa Medela Quick Clean Microsteam Bag. Usted puede adquirirla en línea o en una tienda de suministros para la lactancia.

¿Cómo puedo almacenar mi leche?

Almacene su leche en los recipientes plásticos para leche materna proporcionados por el hospital. Puede utilizarlos cuando extraiga leche en el hospital y en casa (lleve algunos de los recipientes a casa). Siga estas instrucciones para el almacenamiento de la leche:

- **Siempre etiquete el recipiente.** Utilice una etiqueta de identificación impresa del hospital con el nombre y el número de identificación médica de su bebé. Anote la fecha y la hora del bombeo en la etiqueta.
- **No mezcle leche de sesiones de bombeo distintas**. Nunca agregue la leche recién extraída a la leche que esté dentro de su refrigerador o congelador. La leche de cada bombeo debe ser almacenada por separado.
- **Refrigere o congele la leche inmediatamente después del bombeo.** Si su bebé tomará la leche en un plazo de 2 días, refrigérela. Si nó, coloque la leche en la parte posterior del congelador, y no en la puerta. La leche congelada puede ser conservada durante tres meses en un congelador normal y 6 meses en congelación profunda.

¿Cómo puedo transportar la leche?

Para transportar la leche extraída de su casa al hospital, siga estas reglas:

- **Para la leche refrigerada**. Mantenga la leche fría transportándola en una hielera portátil.
- **Para la leche congelada.** Coloque los recipientes congelados en una hielera portátil, pero NO llene la hielera con hielo. (En realidad, el hielo acelerará la descongelación de la leche congelada). En cambio, llene los espacios vacíos de la hielera con una toalla o con esferas de poliestireno expandido (Unicel). *Nota: una vez descongelada la leche, tendrá que usarla en un plazo de un día.*

Seguridad con la leche materna

Para garantizar que su leche la reciba sólo su bebé,los recipientes de leche materna se inspeccionan cuidadosamente. Los controles están a cargo del personal del hospital ousted, y conllevan la verificación del nombre de su bebé y el número de registro hospitalario en cada una de las siguientes ocasiones:

- Cuando llevan su leche a la unidad
- Cuando preparan la leche materna para alimentar a su bebé
- Antes de que usted se lleve su leche a casa

Su participación en estos controles ayuda a evitar errores en la manipulación y la alimentación con leche materna. ¡Gracias!

© 2010 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS142S - 09/10** (Spanish translation 11/10 by Lingotek, Inc.)