

Hablemos Acerca De...



Succión de leche materna durante la hospitalización de su bebé

Si no puede darle el pecho a su bebé mientras se encuentra hospitalizado, entonces necesita usar la máquina succionadora de leche para aliviar los senos y aumentar la producción de leche materna. La succión periódica de los senos (cada 2 horas como si estuviera alimentando al bebé) ayuda a mantener una buena producción de leche.

Las bombas de succión eléctricas Medela® o Egnell® son recomendables porque proveen una estimulación óptima con alto nivel de comodidad. En el hospital tenemos bombas para que las use mientras su bebé está internado. Hay cuartos de lactancia en la Unidad Infantil (Infant Unit), en la Unidad Satélite Infantil (Satellite Unit), y en la Unidad de Cuidado Intensivo del Recién Nacido (NICU). Su enfermera le mostrará dónde se encuentran localizados.

Los seguros médicos privados cubren el alquiler de la bomba succionadora para que la use en casa durante la hospitalización de su niño. Hable a su seguro médico para que aprueben el alquiler. Si no ha recibido la lista titulada “Lugares de Alquiler de Bombas Succionadoras” (“Breastpump Rental Station List”), pídale a su enfermera una copia. Esta lista contiene los lugares de alquiler en el estado de Utah y estados vecinos. Medicaid no cubre el alquiler. Si usted recibe asistencia del programa WIC, es posible conseguir una bomba gratis por intermedio del programa. Las bombas que usted puede comprar en las tiendas (manual, eléctrica o de pilas) generalmente no proveen una estimulación óptima en los senos; por lo tanto, recomendamos fuertemente no usar este tipo de bombas.

Usando la bomba succionadora

En Primary Children’s usamos la bomba succionadora doble de Medela®. Esta permite succionar los dos senos al mismo tiempo.

Es importante succionar los dos pechos de 10-15 minutos 7 veces al día, y 1 vez durante la noche.

Ejemplo de un horario para succionar 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.

La meta es llegar a producir 24 onzas de leche diarias. Siempre lave sus manos antes de succionarse la leche.

Limpiando el equipo de succión

Lave el equipo con jabón y agua caliente, luego enjuáguelo con agua limpia. Déjelo secar. Sólo la parte que toca sus senos y la botella en que se colecta la leche deben lavarse (no lave los tubos). No moje el tubo que conecta el equipo a la bomba succionadora.

El equipo debe esterilizarse una vez al día. Esto puede hacerse en la lavadora de platos eléctrica, hirviéndolo por 20 minutos, o usando el esterilizador a vapor que se encuentra en la Unidad Infantil y en la Unidad de Cuidado Intensivo de Recién Nacidos.

Si lo hierve con agua no desmineralizada (“hard water”), añada 1-2 cucharadas de vinagre blanco a la olla con agua. Esto previene que depósitos de minerales se adhieran a las paredes del equipo.

Almacenando la leche

Su leche deber ser almacenada en los recipientes estériles provistos por el hospital. Estos son excelentes para almacenar la leche—asegúrese de llevar varios de éstos a casa. Ellos pueden almacenar hasta 3 onzas de leche. Siga estas direcciones para almacenar la leche:

- Escriba en el recipiente el nombre de su bebé y la fecha de almacenamiento.

- Almacene la leche obtenida en cada succión separadamente. Nunca añada leche fresca a leche que ha estado almacenada en el refrigerador (nevera) o en el congelador por algunos días.
- Inmediatamente después de succionarse, coloque su leche en el refrigerador (nevera) o en el congelador.
- Si su bebé se toma su leche en un período de 2 días, entonces sólo refrigérela. Si no se termina la leche en ese lapso de tiempo, colóquela en la parte de atrás del congelador (no en la puerta). La leche congelada puede guardarse hasta por 3 meses en el congelador y hasta 1 año en congeladores especiales.

Transportando la leche

Mantenga la leche fría o congelada (según la haya almacenado) mientras la transporta a algún sitio. Una vez se descongele la leche, debe usarse en un lapso de un día.

La leche refrigerada puede transportarse en una hielera (heladera, nevera) portátil. La leche congelada no debe transportarse en hielo (el hielo ayuda a descongelar). Ponga la leche congelada en una hielera. Llene los espacios vacíos entre cada recipiente con toallas pequeñas o pedazos de poliestireno (unisel, icopor, tergopol). Si viaja distancias largas, coloque hielo seco en la hielera portable para prevenir que se descongele la leche.

Ideas

La producción de leche se basa en la oferta y demanda, en cuanto más se estimulen los senos, mayor será la producción de leche. Inicialmente, obtendrá solamente unas gotas de leche cada vez que succione. Para el tercer o cuarto día después del parto, su leche comenzará a bajar. En las siguientes 2 semanas la leche empieza a lucir blanca y menos cremosa (más aguada como agua de arroz). Esto es normal.

Es más fácil mantener una buena producción de leche que mejorar una producción baja. Si a usted le preocupa su producción de leche, llame a la Consejera de Lactancia en Primary Children's al 801.662.3686.

Muchas madres encuentran que succionarse a una hora determinada y mantenerse en ese horario ayuda a que la succión sea más fácil.

Organice una estación de succión en casa con la bomba succionadora, termos de agua o jugo, foto de su bebé, un libro o novela, el control remoto de la televisión, etc.

Sugerencias para relajarse

Desconecte el teléfono y coloque un aviso de "No Molestar" en la puerta. Masajear los senos antes de succionarlos puede ser benéfico. Tome un baño, o coloque una toalla tibia sobre los senos, cierre los ojos y piense en su bebé.

Sugerencias de nutrición

Es fácil olvidarse de nutrirse bien cuando se está cansada. Pida a su esposo o mamá que le preparen comidas o bocaditos con anticipación. Por ejemplo, manzanas en trozos, queso cortado y galletas saladas es un alimento fácil para mantener refrigerado y comer en cualquier momento. Coma 3 comidas balanceadas más 2 bocadillos nutritivos entre cada comida en el día. No trate de perder más de 1 libra por semana. No se force a tomar líquidos, pero tome suficientes para que no tenga sed.

Descanso

¡Las siestas hacen maravillas! La cantidad de estrés en su vida es muy grande ahora y usted tiene que cuidar de las necesidades de su bebé.

Nuestro agradecimiento

Quisieramos aprovechar esta oportunidad para agradecerle el abastecimiento especial de leche materna que deja en el hospital para alimentar a su bebé. Si tiene preguntas, llame a:

Consultante de Lactancia de Primary Children's
801.662.3686



Toda la información contenida en las series **Hablemos Acerca de...** tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 9/00
© Primary Children's Medical Center 2005
Breastpumping while your baby is in the hospital