

# Lactancia materna: *Extraer leche para su bebé que está en la NICU*

## ¿Qué tan a menudo necesita extraerla?

Extraícala con la frecuencia en que normalmente amamantaría a su bebé, aproximadamente cada 2 o 3 horas durante el día. Por la noche, puede esperar un poco más entre cada toma, para que pueda dormir más.

Un horario recomendado es extraerse leche 7 veces durante el día y una vez en la mitad de la noche.

## ¿Por cuánto tiempo debo extraerla?

Extraiga durante 10 a 20 minutos en cada seno (si está utilizando un sacaleches doble, esto puede ser más rápido). Este es un ejemplo:

### Ejemplo de horario de extracción

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

Muchas madres encuentran que fijar las horas exactas para la extracción y seguir ese horario, lo hace más fácil. **Pero no es necesario seguir un horario estricto.**

## ¿Cómo puedo hacer un seguimiento?

Para ayudarle a hacer un seguimiento de cuándo ha extraído y cuánta leche produjo, utilice un registro de extracción o una aplicación de lactancia materna en su teléfono.

## ¿Qué tipo de sacaleches debo utilizar?

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

Alquile o compre un sacaleches. (Si ya tiene un sacaleches eléctrico, pregunte al asesor 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 sacaleches:

- **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.
- **El costo de comprar o alquilar un buen sacaleches es menor que el costo de la leche de fórmula.**



## ¿Qué necesito hacer?

- 1 **Compre o alquile un sacaleches.** Su asesor en lactancia materna le puede recomendar un sacaleches.
- 2 **Fije un horario de extracción de leche.** Trate de extraerse leche 8 veces en 24 horas y de vaciar sus senos completamente.
- 3 **Cúidese.**
  - **Ingiera al menos 3 comidas balanceadas y 2 bocadillos saludables de proteína cada día.** Consiga ayuda para preparar los alimentos y los bocadillos.
  - **Beba entre 6 y 8 vasos de agua diariamente (o al menos lo suficiente para no sentir sed).**
  - **Siga tomando sus vitaminas prenatales.**
  - **Duerma y descanse bien.** Vaya a la cama temprano y tome siestas durante el día. (¡Apague su teléfono!) Pida ayuda para las tareas diarias.
- 4 **Hable con su asesor en lactancia materna si tiene preocupaciones.**

## ¿Qué puedo esperar al empezar?

Cuando empiece a extraerse leche, es posible que no obtenga mucha leche, quizá 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 sacaleches. Para ayudar a desencadenar la descarga, trate de hacer lo siguiente:

- **Enfoque sus pensamientos y emociones en el bebé.** Piense en su bebé, huela 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 siéntase 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 sacaleches, 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).
- **Una vez al día, desinfecte los embudos y las botellas.** Puede hacer esto de diferentes maneras.
  - **En el lavaplatos.**
  - **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 Medela Quick Clean Microsteam.** Puede comprar esto por Internet o en una tienda de artículos para lactancia materna.

## ¿Cómo almaceno mi leche?

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

- **Siempre ponga un etiqueta el recipiente.** Escriba la fecha y la hora en que hizo la extracción en una etiqueta de identificación impreso previamente del hospital que contenga el nombre de su bebé y el número médico.
- **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 dos días, refrigérela. 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 6 meses en congelación profunda.

## ¿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 gránulos de tecnopor. **Nota: una vez que la leche se descongele, debe usarla el mismo día.**

### **Seguridad de la leche materna**

Para asegurarse de que su leche sea dada 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.

*Breastfeeding: Pumping milk for your baby in the NICU*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2010–2018 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 atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FS1425-06/18 (Last reviewed - 06/17) (Spanish translation 06/18 by inWhatLanguage)