

## Hablemos Acerca De...

# Extracción de leche materna durante la hospitalización del bebé

Si no puede amamantar a su bebé mientras este se encuentra en el hospital, entonces tendrá que usar un sacaleches. Si se saca leche con la misma frecuencia con la que amamantaría al bebé, podrá generar y mantener una buena producción de leche. No olvide lavarse siempre las manos antes de extraerse leche.

### ¿Hay sacaleches en el hospital?

Mientras se encuentre en el hospital, tendrá sacaleches a su disposición. Pregúntele al personal de enfermería que atiende al bebé dónde encontrarlos.

### ¿Con qué frecuencia debo utilizar el sacaleches?

Recomendamos extraerse leche por 10 a 20 minutos de cada pecho (podrá hacerlo más rápido si utiliza un sacaleches doble) siete veces durante el día. También tendrá que extraerse una vez durante la noche. Sacarse leche es algo que no debe doler. Si le duele, o si siente que el sacaleches no extrae toda la leche de sus pechos, tal vez necesite un embudo más grande. Hable con el personal de enfermería o con el especialista en lactancia. A continuación le brindamos un ejemplo de un horario para sacarse leche materna:

- 3 AM | 8 AM | 10 AM | Mediodía
- 3 PM | 5 PM | 7 PM | 10 PM

Para muchas madres, el hecho de establecer un horario de bombeo y seguirlo facilita la tarea de sacarse la leche. Sin embargo, no es obligatorio respetar un horario estricto. Lo más importante es extraerse ocho veces dentro de cada período de 24 horas y vaciar completamente el pecho.

### ¿Cuánta leche debo producir?

La producción de leche se basa en la oferta y la demanda. Cuando una mamá comienza a extraerse, tal vez no salga mucha leche; y es posible que solo salgan algunas gotas. La producción de leche aumentará gradualmente. Cuanto más extraiga leche o amamante a su bebé, mayor será la cantidad de leche que produzca.

Lleve un registro de extracción para anotar la hora en que se extrae y la cantidad que saca cada vez. El objetivo es producir 24 onzas (710 ml) de leche por día cuando el bebé tiene dos semanas de nacido. Para cuando el bebé cumple un mes, se debería producir de 25 a 35 onzas (de 740 a 1035 ml) por día.

### ¿Cómo se limpia el kit del sacaleches después de utilizarlo?

Cuando se compra o alquila un sacaleches, este viene con un kit de extracción que contiene frascos de recolección, embudos (que son de plástico y se colocan sobre los pechos) y el tubo que conecta los embudos con el equipo de extracción. El kit se limpia de la siguiente manera:

- Después de cada sesión de bombeo, lave las bridas y botellas con agua caliente y jabonosa. (No moje el tubo. Solo hay que lavar los embudos y los frascos, no el tubo).
- También desinfecte las bridas y los biberones una vez al día. Puede lavarlos en la máquina lavaplatos o hervir las piezas durante 20 minutos. Si tiene agua calcárea, añada una o dos cucharadas de vinagre blanco al recipiente de agua. Esto ayuda a evitar que se acumulen depósitos minerales en el equipo.
- También puede usar una bolsa de esterilización Quick Clean de Medela. Puede comprarla en internet o en una tienda de productos para la lactancia.

## ¿Cómo se guarda la leche?

Guarde la leche en los recipientes que el hospital suministra para ese fin. No olvide llevarse algunos para su casa. Siga estas instrucciones para almacenar 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 de extracción en la etiqueta.
- No mezcle leche de sesiones de bombeo distintas. Nunca añada la leche que se acaba de extraer a la leche que ya tenga en el refrigerador o el congelador. La leche de cada extracción se debe guardar por separado.
- Refrigere o congele la leche inmediatamente después del bombeo. Si el bebé se la tomará dentro de los siguientes dos días, refrigérela. Si no es así, ponga la leche en la parte de atrás del congelador, no en la puerta. La leche congelada se puede guardar durante tres meses en un congelador común y durante seis meses en uno de ultracongelación.

## ¿Cómo se protege la leche?

Para que la leche solo le sea suministrada a su bebé, cada uno de los recipientes etiquetados que contienen su leche será revisado varias veces. El nombre y el número del hospital del bebé se escanean para verificarlos en los siguientes casos:

- Cada vez que usted trae la leche a la unidad o al Centro de Leche Materna cuando el bebé ingresa al hospital.
- Cuando la leche se prepara para dársela al bebé.
- Cuando usted se lleva la leche a casa.

Usted tiene la responsabilidad de colaborar con los miembros del personal para cerciorarse de que solo se lleve la leche que le pertenezca. Usted comparte la responsabilidad de cerciorarse de que un integrante del personal verifique la leche que se extrajo antes de llevársela a casa en cualquier momento. Al participar en el control de entrada y salida de la leche materna, estará protegiéndose a sí misma y a su bebé.

## ¿Cómo se consigue un sacaleches para utilizar en la casa?

Recomendamos utilizar sacaleches eléctricos Medela® o Ameda® de calidad hospitalaria, ya que brindan la mayor estimulación y son más cómodos. Algunos planes de seguros privados pagan el alquiler de un sacaleches de calidad hospitalaria para que la madre lo utilice en su domicilio mientras el bebé se encuentra el hospital. Hable con su compañía de seguros para que lo aprueben.

Si participa en el Programa para Mujeres, Niños y Bebés (WIC, por sus siglas en inglés), tal vez pueda obtener un sacaleches de forma gratuita. La mayoría de los sacaleches que se compran en las tiendas (ya sea manuales, eléctricos o a batería) no estimulan los pechos de la mejor manera. Recomendamos ampliamente no utilizarlos hasta que el bebé se esté amamantando bien.

## ¿Cómo se transporta la leche?

Para transportar la leche materna 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 nevera portátil, pero NO le ponga hielo a la nevera. (En realidad, el hielo acelera la descongelación de la leche congelada). En cambio, llene los espacios vacíos de la nevera con una toalla o con esferas de poliestireno expandido (Unicel). **Nota: una vez descongelada la leche, tendrá que usarla dentro de las siguientes 24 horas.**

## ¿Afecta el estrés la producción de leche?

En este momento de su vida, usted tiene mucho estrés. Este puede obstruir el reflejo que emite la leche y reducir el flujo de esta. La producción de leche puede cambiar durante el día según el estado del bebé. Si usted se encuentra bajo mucho estrés, tal vez no pueda extraerse nada de leche aunque sus pechos la contengan. Esto es temporal. Es importante seguir sacándose de forma periódica para mantener una buena producción de leche. Si tiene alguna pregunta, pida hablar con un especialista en lactancia.

## Sugerencias para cuidar de sí misma

Tome suficiente cantidad de líquido todos los días para que no sienta sed. Limite el consumo de cafeína.

Coma por lo menos tres comidas balanceadas y dos refrigerios sanos por día. Pídale a su pareja, a su padre o madre o a una amiga que le prepare comida por anticipado.

- Prepare un sitio para extraerse leche en su casa. Puede usar un sacaleches, un termo con agua o un vaso de jugo, una foto del bebé, una novela y el control remoto del televisor.
- Apague el teléfono y coloque en la puerta un cartel que diga “no molestar”. Puede ser muy útil masajearse el pecho con la mano antes de extraerse leche. Dese una ducha o colóquese un paño caliente y húmedo sobre los pechos. Luego cierre los ojos y piense en el bebé. ¡Las siestas hacen maravillas!

*Breast Pumping While Your Baby is in the Hospital*

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.