

Cómo aprovechar al máximo su bomba de extracción

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos de lactancia Ameda
Coautora de Breastfeeding Made Simple y The Breastfeeding Answer Book

Las madres se extraen leche con una bomba por muchas razones: para aliviar la sensación de los pechos llenos en las primeras semanas y para estimular la producción de leche, para proporcionar leche materna a un bebé enfermo o prematuro o para alimentar a su bebé con leche materna cuando no esté con él.

PREGUNTA: ¿Cómo debo prepararme para extraerme leche?

RESPUESTA: Primero, lea las instrucciones de la bomba. Lávese bien las manos. Busque un lugar para sentarse donde se pueda relajar y tenga un buen apoyo para su espalda y hombros.

Si se extrae leche con un juego de doble recolección de leche, vea la fotografía para saber cómo extraerse leche de los dos pechos usando una mano. Centre los embudos sobre sus pezones. Presiónelos suavemente contra sus pechos para crear un sello que impida la entrada de aire. Luego comience a bombear.

PREGUNTA: ¿Cómo puedo obtener los mejores resultados con mi bomba?

RESPUESTA: Primero, la succión más alta de la bomba no siempre extrae la mayor cantidad de leche. Ajuste su bomba a la succión más alta que usted sienta bien... y no más. La extracción no debería doler.

Extraer leche no es como succionar una bebida con un pitillo. Con un pitillo, cuanto más succiona, más obtiene. Cuando extrae leche con una bomba, la mayoría de la leche sale cuando baja o se descarga leche.

Sin una descarga de leche, la mayor parte de la leche permanece en el pecho. ¿Qué es una descarga de leche?

- Las hormonas hacen que los músculos en el pecho se contraigan y que los conductos de la leche se ensanchen, empujando la leche hacia afuera.
- Algunas madres sienten como un cosquilleo. Otras no sienten nada.

Una descarga de leche puede suceder por tocar el pecho, escuchar el llanto de un bebé o simplemente por pensar en su bebé. Las sensaciones de estrés, enojo o disgusto pueden bloquear la descarga de leche.

Mientras amamantan, la mayoría de las madres tienen entre tres y cuatro descargas de leche sin saberlo. **Para obtener más leche con su bomba, necesita más descargas de leche.** Pero puede que necesite algo de ayuda al principio hasta que su cuerpo aprenda a responder a su bomba del mismo modo que responde a su bebé.

Para provocar más descargas de leche, use su mente y sus sentidos. Uno o dos sentidos pueden funcionar mejor que otros, por lo tanto pruébelos todos para averiguar cuál funciona mejor para usted.

- **Mente:** cierre los ojos, relájese e imagine a su bebé amamantando.
- **Vista:** mire a su bebé o una fotografía de su bebé.
- **Oído:** escuche una grabación de su bebé balbuceando o llorando. Si no está con su bebé, llame y pregunte cómo está su bebé.
- **Olfato:** huela una manta o prenda de su bebé.
- **Tacto:** aplique un paño tibio o masajee sus pechos suavemente.
- **Gusto:** beba sorbos de su bebida favorita tibia, sin alcohol, para relajarse.

Si usa una bomba eléctrica, compruebe que su bomba tenga ambos controles, SUCTION/VACUUM (SUCCIÓN/VACÍO) y CYCLE (CICLO). Si los tiene, use sus sentidos a medida que ajusta los controles para obtener más leche de manera más rápida. Observe fluir su leche a medida que la bombea y úselo como su guía.

- Ajuste el control SUCTION/VACUUM en el valor más alto que le resulte cómodo.

- Ajuste el control CYCLE en el valor más rápido.
- Cuando la leche comience a fluir, baje el control CYCLE hasta cerca del valor más lento.
- Cuando el flujo de leche se reduce a un goteo, vuelva a ajustar el control CYCLE a la velocidad rápida y use sus sentidos.
- Repita, usando el CICLO rápido para provocar descargas de leche y el lento para vaciar.
- Si usa una bomba manual como la bomba de extracción One-Hand de Ameda, puede hacer lo mismo presionando rápidamente y después lentamente. Una vez más, observe su flujo de leche y úselo como su guía. Cambie de pecho cada 5 a 7 minutos durante un total de 20 a 30 minutos.

PREGUNTA: ¿Cómo sé si estoy usando el tamaño de embudo correcto?

RESPUESTA: Para algunas madres el tamaño estándar es adecuado. Usted necesitará un embudo Ameda más grande si el bombeo es doloroso, incluso con una succión baja. Si el embudo estándar es demasiado pequeño, un embudo más grande puede sentirse mejor y bombear más leche. Para verificar el calce del embudo mire el pezón durante el bombeo. Si ve un espacio alrededor de su pezón, tiene un buen calce. Si su pezón siempre frota contra los lados del embudo, está demasiado ajustado (vea las ilustraciones a continuación).



PREGUNTA: ¿Durante cuánto tiempo debo extraerme leche?

RESPUESTA: Hable con su profesional de la salud. En la mayoría de los casos, entre 10 y 15 minutos por pecho son suficientes.

PREGUNTA: ¿Cuándo debo extraerme leche?

RESPUESTA: Si está en su casa con su bebé y mantiene una lactancia completa:

- Extráigase leche en la mañana. Este es el momento en el que la mayoría de las mujeres producen más leche.
- Extráigase leche entre 30 y 60 minutos después de dar de mamar y al menos una hora antes de dar de mamar. Esto debería dejar suficiente leche

- para el próximo amamantamiento de su bebé.
- Si su bebé desea mamar justo después de que se extrajo leche, hágalo. Algunos bebés son pacientes y simplemente mamarán durante más tiempo para obtener la leche que necesitan.

Si se extrae leche para un bebé que no está amamantando, planee extracciones entre 8 y 10 veces por día. Hasta que logre extraerse un suministro completo de leche (entre 25 y 35 oz. por día), no deje pasar más de 5 horas entre una extracción y otra. Después de eso, si puede dormir ocho horas sin que sus pechos estén demasiado llenos, hágalo. Cuando alcanzan una producción de leche completa, la mayoría de las madres se extraen leche entre 6 y 7 veces por día y mantienen esa producción.

PREGUNTA: ¿Qué cantidad de leche debería poder extraerme?

RESPUESTA: Esto variará, dependiendo de la edad de su bebé, del momento desde la última vez que se alimentó el bebé o usted se extrajo leche, la hora del día, la calidad de la bomba, la práctica que tenga con la bomba y si está relajada o estresada. Pero en promedio, si mantiene una lactancia completa:

- Cuando se extrae entre un amamantamiento y otro, puede esperar extraerse la mitad de lo que el bebé toma cada vez.
- Cuando se extrae leche porque omitió un amamantamiento, puede esperar extraerse todo lo que toma el bebé cada vez.

Edad del bebé	Consumo promedio por vez
Primera semana (después del 4º día)	1-2 oz. (30-60 mL)
1 a 3 semanas	2-3 oz. (60-90 mL)
1 a 6 meses	3-5 oz. (90-150 mL)

Con frecuencia los bebés toman más leche en el biberón de lo que usted se extrae en una sesión de extracción. Esto no significa que su producción de leche está baja. El flujo más rápido y constante del biberón puede hacer que algunos bebés tomen más leche de la que necesitan. Un biberón de flujo lento puede ayudar al bebé a sentirse satisfecho con menos leche.

Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés. Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.