



¿Cómo debo prepararme para extraer mi leche con el sacaleches?

Primero, lea las instrucciones del sacaleches. Busque un lugar tranquilo y cómodo para sentarse. Llévese una bebida y un refrigerio. Asegúrese de que su sacaleches esté enchufado o tenga baterías que funcionen. Entonces:

- Lávese bien las manos con agua y jabón.
- Arme el equipo del sacaleches.
- Centre las copas sobre su(s) seno(s) para crear un sello de aire.
- Para una extracción doble, es conveniente utilizar un sostén de manos libres o colocar su brazo para sostener ambas copas en su lugar al encender el sacaleches. Luego vuelva a colocar sus manos alrededor de las copas sobre sus senos para una extracción con estimulación manual.

¿Durante cuánto tiempo debo extraer leche?

No todas las mujeres vacían sus senos durante la misma cantidad de tiempo. En promedio, demora de 10 a 15 minutos si la extracción es doble. Si ve que dura más tiempo, intente poner en práctica alguna de las técnicas que se describen en este folleto.



Para verificar el calce de la copa de succión, mire el pezón durante la extracción.

¿Cómo sé si la copa de succión que estoy usando tiene el calce correcto?

Para verificar el calce de la copa de succión mire el pezón durante la extracción. Es mejor mirar una vez que su leche haya comenzado a fluir. Observe los diagramas que se incluyen a continuación para ver cuál se parece a su pezón durante la extracción.



Calce correcto

Durante la extracción, su pezón se mueve libremente en la pezonera de la copa de succión. Usted ve espacio alrededor del pezón. No se succiona mucho de la aréola hacia la pezonera con el pezón.



Demasiado grande

Durante la extracción, se succiona gran parte de la aréola a la copa de succión con su pezón. Su aréola puede rozar los laterales de la pezonera de la copa de succión.



Demasiado pequeño

Durante la extracción, una parte o la totalidad de su pezón roza los laterales de la pezonera de la copa de succión.

*Es posible que su sacaleches incluya otros tamaños de copas de succión o que estos puedan comprarse por separado.





Puede imitar a su bebé utilizando técnicas de extracción con estimulación manual para vaciar mejor sus senos.

¿Hay algo que pueda hacer con los diales/botones del sacaleches para vaciar mis senos de leche?

Sí. Piense en cómo se amamanta su bebé. Su bebé se prende y succiona rápidamente hasta que la leche fluye en su boca. La leche demora uno o dos minutos en comenzar a fluir. Cuando la leche fluye, sus succiones se vuelven más lentas. Cuando el flujo de leche disminuye, vuelve a succionar rápidamente para comenzar otro reflejo de expulsión o bajada de la leche. La mayoría de las madres tienen un promedio de cuatro reflejos de expulsión de la leche durante una sesión de amamantamiento.

Así que cuando comience a extraerse leche, tenga la succión en su nivel más cómodo y aumente la velocidad durante todo el proceso. Tenga paciencia; como sucede con el amamantamiento, la leche puede demorar uno o dos minutos en comenzar a fluir. Una vez que su leche comience a fluir, disminuya la velocidad para permitir que salgan chorros de leche largos de sus senos. Cuando el flujo de leche comience a disminuir o a gotear, vuelva a aumentar la velocidad. Este aumento de la velocidad ayuda a que su cuerpo descargue más leche o tenga un reflejo de expulsión de leche. Una vez que su leche comience a fluir nuevamente, disminuya la velocidad. Repita esto hasta que ya no pueda lograr que la leche fluya y sienta que sus senos se han vaciado bien.

¿Es normal que el bombeo duela?

No. Si siente dolor durante la extracción, revise lo siguiente:

- El nivel de succión. La succión más fuerte del sacaleches no siempre extrae más cantidad de leche. Debería sentir un tirón durante la extracción, no dolor. Si siente dolor, su cuerpo se tensa y es más difícil extraer leche. Siempre ajuste el nivel de succión a su nivel de mayor comodidad.
- El calce de la copa de succión. Si su copa es demasiado pequeña o demasiado grande, puede provocar dolor durante la extracción. Es posible que su leche no fluya tan bien si tiene el calce de copa de succión incorrecto.

Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.

Referencias

Jones F. Best Practice for Expressing, Storing and Handling Human Milk. 3rd ed. Fort Worth, TX: HMBANA, Inc.; 2011.
Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.
Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinant, Of. Specialty Lithographing Co; 2010.

¿Qué es la extracción con estimulación manual?

El uso de sus manos para extraer bien la leche de sus senos. Durante el amamantamiento, las manos pequeñas y cálidas de su bebé descansan de manera natural sobre sus senos masajeando y estimulando las hormonas para colaborar con el flujo y la producción de leche. Puede imitar a su bebé utilizando técnicas de extracción con estimulación manual para vaciar mejor sus senos.

Antes

- Masajee suavemente sus senos con las yemas de sus dedos. Realice movimientos circulares.
- Se ha demostrado que el calor suave y delicado aplicado a sus senos aumenta la duración del flujo de leche.

Durante

- Masajee suavemente como se describió anteriormente para vaciar los alvéolos donde se almacena la leche.
- Si comprime sus senos suavemente con su mano formando una C mientras la leche fluye, puede ayudar a vaciarlos mejor.

¿Debo realizar una extracción manual después de usar el sacaleches?

Sí. Se ha demostrado que la extracción manual después de usar el sacaleches extrae esos últimos chorros y gotas de leche con alto contenido de grasa que ayudarán a su bebé a crecer. Retire la copa de succión de su seno y colóquela debajo del mismo mientras realiza una extracción manual para recoger la leche.

¿Qué más puedo hacer para facilitar el flujo de leche durante la extracción?

Para desencadenar más reflejos de expulsión de la leche y facilitar el flujo de la misma, puede usar su mente y sus sentidos. Póngase cómoda, relájese e intente poner en práctica alguna de estas sugerencias para ver qué es lo más conveniente para usted:

Mente cierre sus ojos, relájese e imagine una cascada, que está amamantando a su bebé o algo que la relaje.

Vista mire a su bebé o una foto de su bebé. Algunas mamás prefieren leer una revista o su libro favorito.

Oído escuche una grabación de su bebé balbuceando. Si no está con su bebé, llame y pregunte cómo está. O escuche su música favorita para relajarse.

Olfato coloque una manta o prenda de su bebé sobre su hombro para oler el dulce aroma de su bebé mientras se extrae leche.