



Cómo lograr una producción de leche óptima con un extractor de leche

PREGUNTA: Mi bebé acaba de nacer y aún no puedo amamantarlo. ¿Qué debo hacer para que se establezca mi suministro de leche?

RESPUESTA: Su cuerpo está preparado para producir leche, así que comience a bombear con un extractor de leche de nivel hospitalario para varias usuarias no más de 6 horas después del nacimiento de su bebé. Las investigaciones han demostrado que las madres que utilizan el extractor en el plazo de una hora después del parto establecen su suministro de leche más pronto, y es más probable que desarrollen un mayor suministro. No espere demasiado tiempo, ya que probablemente sea más difícil alcanzar su meta.

Comience a extraer con su objetivo en mente: Cuando su bebé tenga 2 semanas de edad, la producción total de leche será de 750 a 1050 ml cada 24 horas (25 a 35 onzas por día). Realice una extracción doble, de ambos lados al mismo tiempo, para ahorrar tiempo y establecer un mejor suministro de leche que si extrae de un solo lado por vez.

PREGUNTA: ¿Con qué frecuencia debo realizar el bombeo para establecer mi suministro de leche?

RESPUESTA: Su objetivo es bombear de 8 a 10 veces cada 24 horas. Esta es la cantidad de veces por día que debería amamantar a su bebé. Intente extraer leche aproximadamente cada 3 horas. Si desea tener un intervalo de sueño un poco más prolongado, no deje pasar más de cinco horas entre cada extracción. Puede resultarle útil llevar un registro de extracciones para poder realizar un seguimiento de la cantidad de veces que realiza el bombeo. Cuanto más bombee, más leche producirá. Lo inverso también es cierto. Cuanto menos bombee por día, menos leche producirá.

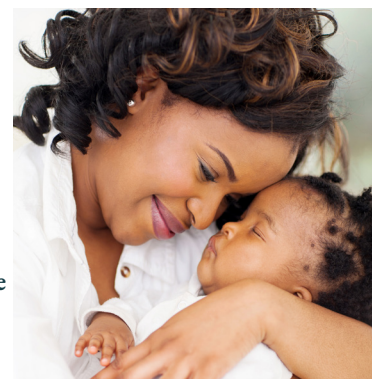
PREGUNTA: ¿Cuánto tiempo debe durar cada sesión de bombeo?

RESPUESTA:

Días 1 a 3: Bombee durante al menos 10 a 15 minutos en cada sesión. Luego incline el embudo hacia atrás, extraiga manualmente el resto de calostro en el embudo y el recipiente de recolección. Es posible que solo obtenga algunas gotas o mililitros de calostro en cada sesión de bombeo estos primeros días. Esto es normal. Guarde este calostro, ya que cada gota es valiosa para su bebé.

Después del día 4: Una vez que tenga leche, bombee durante 15 a 30 minutos. Siempre bombee de 1 a 2 minutos después de la última gota de leche para obtener esas valiosas gotas de leche con alto contenido de grasa que contribuyen al crecimiento de su bebé. Recuerde utilizar las manos para ayudar a drenar la leche de los senos. Masajee los senos antes y durante el bombeo; comprímalos suavemente durante el bombeo y luego extraiga el resto manualmente.

Si su bebé no puede ser amamantado después del nacimiento por haber nacido prematuro o debido a otros problemas, extraer leche es lo mejor que puede hacer para establecer su suministro de leche y alcanzar sus metas de lactancia materna.



PREGUNTA: ¿Es mejor la extracción de leche doble, de ambos senos al mismo tiempo, que la extracción de un solo seno?

RESPUESTA: Sí, la extracción doble es mejor que la extracción de un solo seno. La extracción de leche doble lleva menos tiempo que la extracción de un seno a la vez. Las investigaciones han demostrado que la mayoría de las madres que se realizan un bombeo doble la cantidad de veces recomendada por día tienen leche más pronto y desarrollan un mejor suministro en general.

PREGUNTA: ¿Por qué tengo que producir tanta leche para mi bebé prematuro?

RESPUESTA: Es posible que su bebé aún no tome la misma cantidad de leche que un bebé nacido a término y saludable; pero es importante establecer un suministro de leche completo en forma temprana. Poco después del nacimiento, se producen cambios hormonales que hacen que los senos produzcan leche.

Cada vez que extrae leche (o amamanta), su cuerpo produce la hormona prolactina. La prolactina ayuda a que los senos produzcan leche. La extracción frecuente en intervalos de tiempo regulares ayuda a que su cuerpo libere prolactina. Con cada liberación, los senos producen más leche. Si no extrae una cantidad de veces suficiente cada 24 horas, el nivel de esta hormona baja demasiado y su suministro de leche también será bajo.

PREGUNTA: Mi bebé tiene 2 semanas de vida y estoy produciendo más de 750 ml de leche cada 24 horas. ¿Puedo extraer leche con menos frecuencia ahora?

RESPUESTA: Si usted alimenta a un solo bebé, entonces puede extraer con menos frecuencia y aun así tener el mismo suministro de leche. Recuerde que la meta es de 750 a 1050 ml (25 a 35 onzas) cada 24 horas.

- Intente reducir la cantidad a 7 veces cada 24 horas por algunos días. Si su suministro de leche no disminuye, puede intentar reducirlo a 5 veces cada 24 horas. Asegúrese de llevar un registro de bombeo durante este tiempo para realizar un seguimiento de cuánta leche está produciendo cada 24 horas.
- Bombee durante un período más corto. Observe su flujo de leche. Quizás notará que ahora puede drenar los senos más rápidamente. La mayoría de las madres descubren que de 10 a 15 minutos es suficiente.

“En lugar de realizar las extracciones en horarios fijos, a algunas madres les resulta más simple concentrarse en la cantidad total de bombeos por día”.



PREGUNTA: ¿Cómo puedo aumentar mi producción de leche?

RESPUESTA: Si su suministro de leche es bajo, esfuércese por aumentarlo antes de que sea demasiado tarde. Algunas ideas que puede probar son las siguientes:

- Realice extracciones con mayor frecuencia. El bombeo de 8 a 12 veces cada 24 horas durante varios días funciona para la mayoría de las madres. Tenga paciencia. Pasarán varios días hasta que aumenten sus niveles hormonales y su suministro de leche.
- Bombee durante más tiempo. Bombee hasta 2 minutos después de la última gota de leche o durante 20 a 30 minutos, lo que suceda antes, y extraiga el resto manualmente durante algunos minutos después del bombeo.
- Utilice técnicas de extracción manual. Masajéese los senos suavemente antes y durante el bombeo. Comprima los senos suavemente durante el bombeo.
- Verifique el ajuste del embudo. Este ajuste puede cambiar con el tiempo.
- Extraiga la leche junto a la cuna de su bebé o después de haber tenido contacto con la piel del bebé.
- Busque medicamentos recetados y a base de hierbas. Consulte con su asesor de lactancia o proveedor de atención de la salud para obtener más información.

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. 3.a 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. 9.a ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.