

La Extracción de la Leche Materna para el Bebé

Una guía a la paciente para extraer la leche

La leche materna contiene muchos nutrientes, es más fácil de digerir que las fórmulas e incluye anticuerpos que incrementan el sistema inmune del bebé.

Pero a veces usted no puede estar con su bebé para cada toma. Al usar una bomba para extraer leche de las mamas, usted puede guardar leche para alimentar a su bebé cuando usted no esté cerca de él.

La compra de la bomba

Existen dos categorías de bombas para extraer leche de las mamas: bombas eléctricas o de baterías y bombas manuales, las cuales se operan a mano.

Las bombas eléctricas más sofisticadas, que pesan 8 libras o menos, se usan frecuentemente por las madres que trabajan a tiempo completo.

Las bombas eléctricas tienen niveles de succión ajustables y algunas pueden bombear ambas mamas a la vez. Estas bombas, usualmente valoradas en unos cientos de dólares, también tienden a ser las más caras.

Las bombas eléctricas o las de baterías de precio medio son las mejores cuando usted estará lejos del bebé por un corto tiempo, como cuando usted lo deja con una niñera. Muchas de esas bombas pesan menos de 2 libras, lo que las hace más fácil de portar y comprar. Estos modelos se demoran más en recolectar la leche y la mayoría sólo le permite bombear un solo seno a la vez.

Las bombas manuales requieren que usted presione un pistón o apriete una palanca para recoger la leche. Las manuales son usualmente más baratas, más pequeñas, más ligeras, y silenciosas que las eléctricas. Algunas madres prefieren la simplicidad de las manuales y dicen que son las que mejor reflejan la forma de mamar del bebé.

Otras madres dicen que las bombas manuales son muy lentas y pueden causar cansancio.

Cuando usted compre una bomba para extraer leche de las mamas, considere cuán fácil es el usarla y si el control de succión es ajustable.

El alquilar una bomba

Si usted no quiere comprar su propia bomba o si usted está bombeando con frecuencia, usted pudiera rentar una bomba para extraer leche de las mamas hospitalaria, que tiene un ciclo rápido de chupado-y- secretado para bombear con rapidez. Este tipo de bomba le permite bombear de ambos senos al mismo tiempo.

Estos modelos cuestan más de \$1,000 pero pueden ser alquiladas en muchos hospitales, consultantes de lactancia o tiendas de efectos médicos por cerca de \$1 a \$3 por día. Usted tendrá que comprar un equipo de recolección para asegurarse que su leche es recogida sin exposición a gérmenes.

Usted no debe pedir prestada o compartir una bomba para extraer leche de las mamas, ni comprar una que haya sido previamente usada. La leche materna puede portar bacterias y virus que pueden contaminar la bomba y transmitir la infección.

¿Cómo bombear?

Cuando usted esté lista para bombear, busque un lugar tranquilo para relajarse. Puede ser que necesite darse masajes en sus mamas o aplicar compresas tibias en sus mamas antes del bombeo. Siga las instrucciones que se dan en su bomba.

Bombear de sus mamas con frecuencia, para que la ayude a producir más leche. Si es posible, bombee de los dos senos a la misma vez porque esto hace que su organismo produzca más prolactina, una hormona que la ayuda a producir más leche.

Siga amamantando a su bebé cuando estén juntos para que la cantidad de leche sea mayor cuando bombee. También puede bombear después de haber amamantado. Aun cuando no se produzca leche, la acción de succión de la bomba puede ayudar a aumentar el abastecimiento de leche.

Recuerde mantener un estilo de vida saludable mientras esté amamantando. Coma muchas frutas, vegetales y granos integrales, tome suficientes líquidos, descanse todo lo que pueda y no fume ni tome bebidas alcohólicas.

El guardar la leche

Guarde su leche en una botella de plástico o de cristal, con una cubierta que pueda ser sellada o en una bolsa estéril que pueda ser sellada. Para evitar malgastar la leche, guárdela en las cantidades que usted usa todos los días. Después de bombear su leche materna, déjela refrescar. Usted también la puede congelar si no la va a utilizar inmediatamente.

La leche materna se puede guardar en el refrigerador de 3 a 8 días o en la nevera por cerca de 3 meses (la parte trasera es la más fría).

Descongele la leche materna moviéndola en un recipiente con agua tibia o poniéndola en la parte baja del refrigerador el día antes de usarla. No ponga leche congelada en el microondas a descongelar porque la leche puede quedar muy caliente y quemar al bebé. Además, el proceso en el microondas destruye valiosas proteínas en la leche.

Usted puede mantener la leche descongelada en el refrigerador por hasta 24 horas, pero no la congele de nuevo.

El Regreso al Trabajo

Practique el bombeo por una o dos semanas antes de regresar al trabajo. En el trabajo, cree una "habitación de bombeo" para la privacidad. Usted va a necesitar una silla y un tomacorriente eléctrico, un fregadero para la limpieza y un refrigerador o nevera para guardar la leche. Si está trabajando a tiempo completo, usted debe tratar de bombear tan frecuente como su bebé lacte.



Notas
