

Extracción y almacenamiento de leche materna

(Breast pumping and human milk storage)



¿Por qué debo extraerme leche?

La leche materna contiene muchos factores que pueden ayudar a proteger a su bebé. Extraerse leche materna puede ayudar a:

- Establecer y mantener la producción de leche cuando el bebé no puede amamantar.
- Aumentar su producción aun cuando el bebé está amamantando.

¿Qué más debo saber?

Durante los primeros días después del nacimiento del bebé no espere más que unas cuantas gotas de leche. Producirá más leche a medida que continúe extrayendo leche con regularidad.

- Extráigase la leche con la mano o use un sacaleches eléctrico pequeño si solamente necesita extraerse leche para unas cuantas tomas o, solo de vez en cuando.
- Use el sacaleches de hospital o uno alquilado si debe extraerse leche por un período más largo.

¿Cómo me debo preparar para la extracción?

- Lávese bien las manos con agua y jabón al menos por 20 segundos.
- No es necesario lavarse los senos antes de la extracción. Lavarse los senos cuando se baña a diario es suficiente.

¿Qué artículos necesito?

El enfermero de su bebé o la especialista en lactancia puede darle todo lo necesario para que se extraiga la leche en el hospital. La mayoría de las veces los suministros incluyen:

- El *kit* de extracción, que incluye un recipiente rosa para limpiar las piezas de la bomba
- Biberones de recolección y biberones de almacenamiento
- Etiquetas (blancas, etiquetas de códigos de barra pre-impresas)
- Bolsas plásticas con cierre superior (también llamadas bolsas *Ziploc*)
- Detergente para lavar las piezas del sacaleches
- Bolsas de desinfección con vapor

¿Cómo me extraigo la leche?

Siga estas pautas para extraerse la leche. Si tiene dudas o dificultades, pregunte a la enfermera.

- Empiece con la configuración de succión más baja, y aumente gradualmente a un nivel que sea confortable.
- Trate de no concentrarse en los recipientes mientras se llenan. En cambio, cierre los ojos, respire profundamente y relájese. Posiblemente le ayude ver televisión, leer o escuchar música.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Extracción y almacenamiento de leche materna, continuación

¿Por cuánto tiempo debo extraerme leche?

Usted puede elegir:

- Extraerse leche de ambos senos al mismo tiempo, por 15 o 20 minutos.
- Extraerse leche de 1 seno a la vez (si no puede extraerse de ambos senos al mismo tiempo).
Asegúrese de ajustar el extractor para bombear de un solo lado. Se debe extraer la leche de cada seno durante 15 o 20 minutos.

¿Con qué frecuencia debo hacerlo?

Mientras más se extraiga, más leche producirá.

- Si tiene un recién nacido, hágalo cada 2 o 3 horas incluso durante la noche.
- Si tiene un bebé más grande, hágalo con la misma frecuencia que él lo haría si estuviera tomando el pecho.

¿Cuánta leche me debo extraer?

Usted debería extraer:

- 16 onzas o más al día al final de la primera semana.
- 25 onzas o más al día al final de la segunda semana.

Cuando ya pueda extraerse entre 25 y 30 onzas por día, posiblemente pueda disminuir la extracción y mantener la producción.

¿Cómo debo etiquetar mi leche en el hospital?

El enfermero de su bebé le dará etiquetas para que identifique su leche.

- Asegúrese de que el nombre de su bebé esté en la hoja de las etiquetas.
- Escriba sus iniciales en la esquina superior derecha de la página. Esto indica que acepta que las etiquetas pertenecen a su bebé.

Después de usar el extractor de leche:

- Use una etiqueta de la hoja de etiquetas para completar la fecha y hora de su sesión de extracción.
- Transfiera su leche del biberón de recolección al biberón de almacenamiento. Cierre bien el biberón de almacenamiento.
- Pegue una etiqueta con la fecha y la hora en cada biberón de almacenamiento. Coloque cada biberón de almacenamiento en una bolsa de plástico con cierre.
- Entregue todas las bolsas al enfermero de su bebé. Informe al enfermero si la leche debe guardarse en el refrigerador o en el congelador.

NOTA: cuando use la leche materna almacenada para alimentar a su bebé, revise la etiqueta en el recipiente y cerciórese de que sea igual a la identificación que lleva su bebé en la muñeca.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Extracción y almacenamiento de leche materna, continuación

¿Cómo limpio el equipo?

El equipo de atención médica le enseñará cómo limpiar el equipo. A continuación le damos algunas recomendaciones generales:

- Después de cada sesión de extracción
 - Ponga todas las piezas, excepto los tubos, en el recipiente que le proporciona el equipo de atención médica. Enjuáguelas con agua fría. No deje en remojo las piezas del extractor.
 - Desarme la bomba y lave todas las piezas, **excepto los tubos**, con agua caliente y jabón en un lavabo o fregadero que se utilice únicamente para lavar las piezas de la bomba o los elementos de alimentación infantil. Enjuague bien.
 - Déjelas secar al aire libre sobre toallas de papel limpias y cúbralas con toallas de papel limpias.
- Desinfecte las piezas de la bomba al menos una (1) vez al día. Puede desinfectar con una bolsa desinfectante de vapor, hirviéndolas o en la rejilla superior de su lavavajillas.
- Pídale al enfermero de su bebé que le entregue la hoja informativa «Cómo mantener limpio el kit de extracción» para obtener más información.

¿Cómo debo almacenar la leche materna extraída?

- Si su bebé va a tomarse la leche dentro de las **próximas 4 horas**, puede mantenerla al lado de la cuna del bebé.
- Si pasarán **más de 4 horas** antes de que su bebé se tome la leche, entréguesela a su enfermero para que la refrigere **de inmediato**. La leche fresca aguanta en el refrigerador por 4 días.
- Si su bebé **no** va a tomarse la leche dentro de los próximos 4 días, entréguela a su enfermero para que la congele **inmediatamente**.

Otros consejos de almacenamiento:

- No coloque leche fresca dentro de un recipiente que ya tiene leche congelada.
- No vuelva a congelar la leche descongelada.
- Si su bebé toma poco, congele su leche en porciones pequeñas (1 onza o menos).
- En el hospital tenemos refrigeradores y congeladores para almacenar la leche materna. Hable con el enfermero sobre cómo almacenar la leche.
- Lleve a casa toda la leche almacenada cuando su bebé reciba el alta. Se desechará toda la leche que queda después del alta hospitalaria.
- Use la leche fresca primero, siempre que esté disponible.

¿Cómo debo llevar al hospital la leche materna extraída?

- Coloque su leche en un vaso limpio o en biberones o recipientes de plástico con tapas sólidas. Etiquete cada recipiente con leche correctamente, y colóquelo en una bolsa con cierre en la parte superior que tenga etiqueta.
- Para llevar la leche materna **fresca** o **descongelada** a su bebé, colóquela en hielo o use paquetes congelados de gel refrigerante.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Extracción y almacenamiento de leche materna, continuación

- Para llevar la leche materna **congelada** a su bebé en el hospital, empaque los contenedores en una nevera portátil **sin hielo**.
 - No utilice hielo con la leche congelada ya que puede descongelar la leche. Use paquetes congelados de gel refrigerante en vez de hielo.
 - Puede utilizar toallas limpias, periódicos o perlas de poliestireno (*Styrofoam*) para rellenar los espacios vacíos.
 - Empaque en hielo seco la leche congelada que se debe transportar, y que estará fuera del congelador por más de 18 hora. Utilice un recipiente térmico sólido para su traslado.

¿Qué tipo de extractor debo utilizar?

Extractores en el hospital

Utilice los extractores que ofrecemos en el hospital mientras su bebé esté aquí.

- El equipo de atención médica le dará un kit para usar con el extractor.
- Nosotros utilizamos la marca de extractores marca Ameda. El kit que usted usa en los extractores de aquí también sirve en los extractores de alquiler marca Ameda y muchos otros extractores caseros.

Extractores para el hogar

Es posible que necesite alquilar un extractor para usar en casa.

- Las compañías más grandes de extractores son **Ameda** y **Medela**. Usted necesitará un *kit* específico para Medela si alquila un extractor Medela. Si todavía no tiene un *kit*, necesitará comprarlo.
- Si usted utiliza el programa WIC, acuda a la oficina de WIC para que le digan si le pueden prestar un extractor eléctrico.
- Consulte con su compañía de seguros para averiguar si necesita utilizar un extractor o proveedor específicos. Le podemos dar una carta que demuestre que necesita uno.

¿Dónde puedo conseguir más información sobre extractores?

Para obtener más información puede visitar estos sitios web:

- U.S. Food and Drug Administration: fda.gov/medical-devices/consumer-products/breast-pumps
- Office on Women's Health – womenshealth.gov/breastfeeding/pumping-and-storing-breastmilk

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios enumerados como fuentes de información y no hace ninguna declaración con respecto a su contenido o exactitud de la información que contienen. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular ni el contenido o uso de sitios web de terceros, ni determina que tales productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para su uso en la prestación de atención a pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no es responsable del contenido de ninguno de los sitios mencionados anteriormente ni de ningún sitio vinculado a estos sitios. El uso de los enlaces proporcionados en estos u otros sitios web queda bajo su propio riesgo.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.