

## LA LACTANCIA Y LA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

Existen muchas razones por las cuales las mujeres deciden utilizar una bomba para extraer leche materna (sacaleches). Algunas lo hacen para incrementar la cantidad de leche que producen, o para que su pareja pueda darle de comer al bebé con biberón mientras ellas descansan. Otras mujeres se extraen la leche para alimentar a su bebé si nació prematuro o si no puede prenderse al pecho. Algunas mujeres se extraen la leche para aliviar el dolor cuando tienen los pechos muy llenos o congestionados por el exceso de leche. Las mujeres que tienen los pechos grandes deben elegir una bomba para extraer leche con copas de succión tamaño grande.

A veces las mujeres necesitan un estímulo para que fluya mejor la leche cuando se están sacando leche. Una manera para ayudar a que la leche fluya mejor consiste en amamantar al bebé con un pecho, mientras se saca leche del otro pecho con un sacaleches. Tenga cerca una foto de su bebé, una cobija o una prenda de vestir que tenga el olor de su bebé. Esto ayudará a estimular el flujo de leche. Intente relajarse y darse un masaje en los pechos.

Alquile o compre un extractor de leche eléctrico doble del tipo que tienen en los hospitales. Este tipo de bomba para extraer leche le saca la leche más fácilmente. Puede empezar a extraerse la leche después de que su bebé cumpla seis semanas. Los expertos recomiendan que se empiece a extraer la leche por lo menos 2 semanas antes de volver al trabajo o a la escuela.



### CONSEJO DE LA SEMANA

La Extracción de Leche Materna:

- Ayuda a que las mamás puedan continuar dándole pecho a su bebé.
- Ayuda a aliviar el dolor causado por el exceso de leche.
- Incrementa la cantidad de leche materna que produce.
- Permite que otros le den de comer al bebé con un biberón.

Si utiliza copas de extracción tamaño grande, hágale un agujero a un sujetador deportivo o a un sujetador que ya no le haga falta en el lugar donde van los pezones. Coloque las copas de succión a través de los agujeros que le hizo al sujetador para que se mantengan fijos mientras extrae leche. Esto también ayudará a que sus pechos no se muevan mientras se saca leche.

Cada vez que se saca leche de sus pechos, asegúrese de que las partes de su sacaleches estén bien limpias. Lávelas con agua caliente y jabón o en el lavaplatos. Si lo desea, puede hervir las partes de su sacaleches en agua por 20 minutos. También se pueden usar bolsas especiales para cocinar al vapor por microondas para desinfectar su sacaleches y otros materiales en el microondas. Recuerde que debe sacarse leche a menudo. Debe sacarse leche o darle pecho al bebé entre cada una y tres horas. Mientras más leche se saque, su cuerpo producirá más leche.

Se recomienda usar el extractor de leche durante 15 minutos en cada pecho (no más de 30 minutos en total) o hasta que deje de fluir leche por más de dos minutos. Si le está saliendo muy poca leche, puede extraerse la leche manualmente durante los primeros días después del parto.

- Puede alternar entre la extracción de leche manual y la extracción con un sacaleches para ayudar a que empiece a fluir la leche.
- Si no puede extraerse mucha leche manualmente, no se preocupe. Se necesita práctica para lograrlo.
- También puede darse un masaje en los pechos cuando esté dándole pecho al bebé para que la leche fluya.

Debe extraerse la leche aun cuando le salga poca leche.

- La estimulación ayuda a incrementar su producción de leche materna.
- La estimulación previene que se congestionen los pechos por no vaciarlos por completo.

Si trabaja, es bueno darle pecho al bebé en las tardes después del trabajo o durante sus días libres para seguir produciendo leche y para incrementar el vínculo emocional entre usted y su bebé.

<b>Pechos llenos</b>	<b>Pechos vacíos</b>
=	=
<b>Menos producción de leche</b>	<b>Más producción de leche</b>
	

**PARA INCREMENTAR SU PRODUCCIÓN DE LECHE, ASEGÚRESE DE QUE SUS PECHOS ESTÉN COMPLETAMENTE VACÍOS DESPUÉS DE DARLE PECHO AL BEBÉ Y DESPUÉS DE EXTRAERSE LA LECHE CON UN SACALECHES.**

Si necesita, obtenga ayuda lo más pronto posible a través de una de las consejeras del programa estatal para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés), o de una asesora de lactancia.

La Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA por sus siglas en inglés) requiere que los seguros médicos le proporcionen acceso a equipo y a asesoras expertas en lactancia a las mujeres con bebés recién nacidos. Consulte con su seguro médico si tiene preguntas acerca de los beneficios para la lactancia que a usted le corresponden.

Enséñele a su bebé a tomar del biberón.

- Intente darle al bebé un biberón con leche materna una vez al día. Esto le ayudará a acostumbrarse a tomar leche del biberón.

## RECURSOS:

### WIC (WOMEN, INFANT AND CHILDREN)

<https://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICSpanish.aspx>

### COMO SACAR Y GUARDAR LA LECHE MATERNA

<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-EdMaterials-PumpingAndStoringBreastmilkForYourBabySpanish.pdf>

### COVERED CALIFORNIA (SEGURO DE SALUD)

[coveredca.com/espanol/](http://coveredca.com/espanol/)

[cuidadodesalud.gov/es/](http://cuidadodesalud.gov/es/)

[in.gov/icw/files/lactancia.pdf](http://in.gov/icw/files/lactancia.pdf)

## VIDEO:

### COMO AUMENTAR LA LECHE MATERNA

[youtube.com/watch?v=RoJRBkT7-Yo](http://youtube.com/watch?v=RoJRBkT7-Yo)

### AMAMANTANDO Y LA LECHE MATERNA

[youtube.com/watch?v=8FZA4nk1g3U](http://youtube.com/watch?v=8FZA4nk1g3U)