

Bombeo de la leche materna

¿Con qué frecuencia y por cuánto tiempo debo bombear?

El tiempo y las veces que debe usar la bomba dependerá de su situación y sus propios objetivos. Los siguientes consejos son para establecer o mantener el suministro de leche materna para el consumo total. Es decir, entre 25 a 30 onzas diarias para cuando su bebé llegue a las 4-6 semanas (ver el cuadro). Sin embargo, recuerde siempre que CUALQUIER cantidad de leche materna que reciba beneficia mucho a su bebé.

Objetivos de volumen para un bebé (el doble si son gemelos)

Hora	Mililitros (ml)	Onzas (oz)
Día 7	300-500 ml	10-16 oz
Días 10 al 14	500-750 ml	16-25 oz
4ta semana en adelante	750-900 ml	25-30 oz

Para establecer una buena producción para el recién nacido que no puede tomar pecho, que todavía no amamanta bien o para aumentar su producción de leche

Las primeras 2 semanas son cruciales para alcanzar una buena producción de leche. Durante este tiempo su cuerpo aprende a producir la cantidad exacta que necesita su bebé, cada vez que su bebé amamanta o usted usa la bomba. Por ejemplo, si usted amamanta o se bombea sólo dos veces al día, su cuerpo se da cuenta que su bebé sólo necesita comer dos veces al día. Su cuerpo es inteligente y se limitará a producir solo esa cantidad. Los recién nacidos toman pecho entre 8 y 12 veces por día diciéndole a su cuerpo que produzca, no gotas de leche (es lo que comen los primeros días), sino mayor cantidad cada día, hasta llegar a un total de 25 a 30 onzas a las 4 semanas del parto. Bombearse con frecuencia es importante y debe ir a la par del horario en que come el recién nacido.

- Si su bebé no puede amamantar, debe iniciar el bombeo lo antes posible después del parto; lo ideal es comenzar en la primera hora.
- Puede extraer fácilmente el calostro usando sus manos durante esa primera hora.
- Use la bomba en ambos pechos a la vez con masajes y extrayendo la leche a mano un mínimo de 8 veces al día. Es decir, cada 3 horas aunque puede ser más a menudo si es necesario o si han pasado más de 3 horas.
- En las primeras 2 semanas es muy importante bombearse durante la noche, preferiblemente cada 2-3 horas. No deje pasar más de 5 horas. Después de ese tiempo, sus hormonas productoras de leche caen y su cuerpo tiene que esforzarse mucho para que aumenten de nuevo.
- Si su bebé también toma pecho pero usted necesita mantener o aumentar la producción, bombéese cada 2 a 3 horas en cuanto acabe de amamantar.
- Generalmente, recomendamos que se bombee usando el método de Hands-on-pumping, es decir, con masaje manual por aproximadamente 15 minutos (consulte la página 12) y seguir con la bomba de hospital (Symphony).

Bombeo de la leche materna

- La bomba Symphony tiene dos programas.
 - Debe usar el programa Initiate Program (inicio) si acaba de dar a luz y hasta unos 6 días después del parto o hasta que esté produciendo 20 ml. (en total en los dos lados) durante 3 sesiones seguidas. Este programa dura 15-17 minutos, es un patrón de bombeo cambiante, al azar, y con pausas. Apáguelo cuando escuche un pitido (bip).
 - El otro programa es Maintain (mantenimiento). Se debe usar después 6 días después del parto o cuando ya produce 20 ml. por sesión y a menudo. Este programase detiene a los 30 minutos pero usted solo necesita bombearse por 15.
- La bomba Symphony trae instrucciones y la especialista en lactancia le mostrará cómo utilizar el programa correcto.
- Si está en Maintain y no tiene más leche antes de que se cumplan los 15 minutos, pulse el botón con la gotita y deje que la bomba siga 2 minutos más.
- Si está usando el programa de Mantenimiento y a los 15 minutos todavía tiene leche y siente que sus senos no están completamente vacíos, puede continuar por 5 o 10 minutos más. Tal vez le gustaría bombear un solo pecho a la vez por 5 minutos y darse un suave masaje. Los pechos nunca se vacían por completo; por eso, es posible que sienta que aún hay leche, especialmente en los primeros días.
- Los primeros días después del parto será poca leche. Esta leche se llama calostro, es espesa, clara o amarillenta y rica en anticuerpos y proteínas. Esta leche es el equivalente de una medicina o una vacuna para su bebé. Pequeñas cantidades, incluso gotas, se pueden almacenar en jeringas que le dará la enfermera. Generalmente, aun cuando su bebé no pueda comer, la enfermera puede ponerle el calostro en los labios o en el interior de las mejillas.
- El volumen comenzará a aumentar cuando su leche “baja”, generalmente de 3 a 5 días después del parto.
- Cuando el bebé cumpla 2 semanas usted debe estar produciendo 16 a 25 onzas de leche al día (8-12 botellitas diarias).
- Ya cuando el bebé cumpla las 4 semanas, usted debe estar produciendo de 25 a 30 onzas por día.
- Es común sentir los pechos muy llenos cuando la leche “baja”. En la página 19 encontrará consejos para aliviarse durante esta etapa. Consulte con la enfermera o especialista en lactancia.

Para más información

- Servicio de Lactancia
206-987-1420
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo a la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de Interpretación 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o la extensión que necesita.

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor, llame al Centro de Recursos para Familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por el personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de su niño son únicas, antes de actuar o depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica de su hijo.

© 2018 Seattle Children's, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

Registro de bombeo

Fecha ↓	12 Media noche	1	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)	12 Medio día	1 P.M.	2)	3)	4)	5)	6)	7)	8)	9)	10)	11)	Cuántas veces usó la bomba hoy	Cantidad total de leche	