

Lactancia: cómo apoyar a la madre que se extrae leche

Extraer la leche materna con una bomba sacaleches es muy importante para una madre, toma mucho tiempo, energía emocional y, a veces, puede ser frustrante. Contar con el apoyo de un compañero, familiar o amigo puede ayudar a que la madre se enfoque en producir la mayor cantidad de leche posible. Estas son algunas ideas para darle apoyo durante el proceso de la extracción.

Para más información

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

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

1. Recuérdele que es hora de usar la bomba sacaleches. Ayúdela a despertarse y levántese con ella para preparar la bomba. Llévele algo para comer y agua para que beba.
2. Encienda la bomba y presione el botón con las gotas para iniciar el programa Sinfonía Plus (si es un recién nacido) para sacar el calostro.
3. Ajuste la succión (rueda grande en la bomba) a un nivel cómodo para la madre. Debe usar toda la presión que tolere sin molestias.
4. Cuando la mamá haya terminado de usar la bomba, puede recoger las gotitas de calostro con una jeringa. ¡No desperdicie ni una gota!
5. Marque la jeringa o biberón con la etiqueta de leche materna y póngale fecha y hora en que la mamá terminó de usar la bomba.
6. Recuérdele cambiar el programa de mantenimiento (*maintain program*) en la bomba cuando ya saque los 20 mililitros o cuando el bebé ya tenga 6 días de nacido.
7. Lave las piezas de la bomba sacaleches después de cada sesión de extracción. Las piezas que tocan la piel se deben lavar aparte con agua caliente y jabón. Utilice jabón para vajillas que viene con la bomba y lave las piezas en el recipiente gris que recibirá. Enjuague bien y déjelas secar al aire sobre una toalla de papel limpia dentro del recipiente gris.
8. Esterilice las piezas de la bomba con vapor una vez al día en la bolsa para el microondas. Agregue 2 onzas de agua y póngala en el microondas por 3 minutos.
9. ¡Ayúdela a que no se olvide de usar la bomba cada 2 o 3 horas! Lleve al día el registro de la bomba. Las columnas más importantes son: fecha, hora y cantidad. Sume las cantidades al final de cada período de 24 horas.
10. Recuérdele que debe respirar con tranquilidad y relajarse durante la extracción. Ayúdela a pensar en qué cosas le pueden ayudar; por ejemplo, como mirar un programa de televisión, escuchar música o un masaje.

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o con inglés limitado. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Centro de Recursos para la Familia 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.