

Amamantamiento: Pautas para la extracción de leche materna

Días 1 a 4	Frecuencia	Duración	Sugerencias	Almacenamiento
<p>Fase de calostro</p> <p>Comience la extracción 6 a 8 horas después del parto. Si no puede, hágalo tan pronto como le sea posible.</p> <p>Utilice un sacaleches eléctrico doble similar al utilizado en hospitales.</p> <p>El seguro de salud cubrirá el costo de un sacaleches.</p> <p>Pídale a la enfermera o al especialista en lactancia que le ayude a conseguir un sacaleches.</p>	<p>Sáquese leche cada 3 horas, contadas a partir del inicio de la última extracción.</p> <p>Extraiga la leche de día y de noche, en total serían 8 veces en 24 horas.</p> <p>Podría necesitar un reloj con alarma para despertar en la noche para extraerse leche.</p> <p>Mantenga un registro de la cantidad extraída y cumpla con el programa (consulte el registro de extracciones). O use una aplicación del teléfono para la extracción.</p> <p>En cada extracción, beba de 6 a 8 onzas de líquido, preferentemente agua.</p>	<p>Use el programa de extracción INITIATE (INICIE) durante el 1^{er} día de extracción para estimular la producción de leche.</p> <p>Use el programa de extracción MANTAIN (MANTENGA) después del 1^{er} día de extracción.</p> <p>Comience a extraer en el control de succión mínimo. Suba el nivel de succión al nivel que le sea cómodo.</p> <p>Reduzca la succión si resulta doloroso.</p> <p>Si siente dolor en los pezones, puede que el embudo del sacaleches sea muy</p>	<p>Al principio, algunas madres no logran extraer leche o sólo pueden extraer unas gotas. Otras pueden extraer mucho más.</p> <p>Durante los primeros 3 a 4 días extraiga manualmente las gotas de calostro, en una cuchara o un vaso dosificador después de usar un sacaleches.</p> <p>Luego de eso, extraiga manualmente mientras usa el sacaleches para vaciar mejor.</p> <p>La extracción manual es fácil</p> <p>Con la mano formando una "C", coloque los dedos debajo de su seno y el pulgar encima de este aproximadamente a 1 pulgada de la areola. Comprima, relaje y repita 10 veces. Cambie una y otra vez de un seno al otro. Recolecte la leche en una cuchara, un vaso pequeño o un recipiente del sacaleches.</p> <p>Puede hacer o comprarse un brasier para extracción que sujete las partes.</p> <p>Pregunte a su consultora de lactancia materna para más información.</p>	<p>Limpie las gotas de calostro con un aplicador de punta de algodón para cuidados bucales.</p> <p>Pida más información a la consultora de lactancia o a la enfermera.</p> <p>Las cantidades pequeñas de calostro pueden extraerse de una cuchara o vaso con una jeringa pequeña. Extraiga y almacene en recipientes pequeños de 1 onza hasta que esté a la mitad.</p> <p>No mezcle la leche de diferentes extracciones mientras su hijo esté en el hospital.</p> <p>Extraiga la leche en un recipiente que sea más grande de lo que usted pueda llenar.</p>

		pequeño. Pídale al especialista en lactancia que le ajusten embudos más grandes.		
--	--	---	--	--

Días 4 a 14	Frecuencia	Duración	Sugerencias	Almacenamiento
<p>Leche de transición a leche madura</p> <p>Comúnmente, la leche materna baja el 4° ó 5° día. Este proceso puede ser más lento si la madre está enferma, tuvo una cesárea o le administraron ciertos medicamentos.</p>	Continúe extrayendo cada 3 horas, de día y de noche.	Extraiga hasta que hasta que ya no vea leche goteando de las válvulas amarillas. Una vez que le ha bajado la leche esto puede ser de 20 a 30 minutos.	Si es necesario, extráigase la leche antes de 3 horas en lugar de saltarse la extracción o esperar demasiado. Extraiga manualmente en recipiente o botella del sacaleche después de que usted haya parado de extraerse para obtener incluso más leche	Deje espacio suficiente en el recipiente al congelarlo. Use los recipientes que le provea el hospital. No use bolsas para almacenar. Use los recipientes una sola vez.

Después de 2 semanas	Frecuencia	Duración	Sugerencias	Almacenamiento
<p>Leche madura</p> <p>Cada mamá podrá producir una cantidad diferente.</p> <p>Objetivos de la extracción Si planea amamantar o alimentar con leche materna, deberá tener una cantidad mínima para la semana 2. Su objetivo es extraer un mínimo de:</p>	<p>La frecuencia de las extracciones depende de su suministro.</p> <p>Si ya cumplió su objetivo: Continúe extrayendo leche cada 3 horas.</p> <p>Si aun no cumple su objetivo: Aumente la frecuencia de extracciones a cada 2 horas durante el día.</p> <p>Si sobrepasó su objetivo: Converse con el especialista en lactancia para fijar un</p>	El masaje en los senos y la extracción manual e ayudara a obtener más leche y acelerar la sesión de extracción.	<p>Utilice el registro de extracción para controlar las veces y cantidades de cada extracción. El registro le ayudará a ver si su suministro está aumentando o disminuyendo. Su suministro podría disminuir al omitir alguna extracción. Las extracciones más frecuentes deberían aumentar su suministro.</p> <p>No omita extracciones. Haga las extracciones más temprano si no puede hacerlo a la hora programada.</p>	<p>Extraiga la leche en botellas más grandes y vacíe la leche en recipientes para almacenarla.</p> <p>Si su bebé está tomando leche fresca, almacene porciones para que le dure 96 horas en el refrigerador.</p> <p>Si utiliza leche congelada, descongele sólo la cantidad que usará en 24 horas.</p>

<p>2 1/2 a 3 onzas en cada extracción (75 a 90 ml) ó 20 a 25 onzas al día (600 a 750 ml).</p> <p>Algunas madres demoran más en que su suministro de leche llegue a esta cantidad.</p> <p>Converse con el especialista en lactancia si tiene un suministro bajo. ¡Cualquier cantidad de leche materna es buena para su bebé!</p>	<p>programa. Algunas madres podrían necesitar extracciones menos frecuentes.</p> <p>No omita las extracciones nocturnas a menos que tenga un buen suministro de leche o que necesite descansar.</p>		<p>Un horario por escrito podría ayudarle a hacer las extracciones puntualmente.</p> <p>Si su bebé no toma toda la leche, no disminuya la frecuencia de las extracciones. A veces es difícil aumentar el suministro una vez que se ha reducido. Deseará mantener su suministro a medida que su bebé crezca y se alimente más.</p>	<p>Converse con la consultora de lactancia si tiene cualquier pregunta sobre el almacenamiento.</p>
---	--	--	--	---

Otra información útil

Información de salud para usted:

- Leche materna: Cómo transportarla hacia el hospital y como llevarla del hospital (Nº 1402)
- Medela ® recolección y almacenamiento para las horas de almacenamiento en casa.

ALERTA: Llame a su médico, enfermera o la Consultora de Lactancia al (414) 266-1757 si tiene alguna pregunta o inquietud o si su bebé tiene necesidades especiales de salud que no se cubrieron con esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento