

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