

¿Cómo puedo utilizar un tiraleche y conservar mi leche?

Extraer la leche materna con frecuencia es la clave para estimular y mantener una buena producción de leche. La rutina de extracción debe simular con la mayor exactitud posible el horario de alimentación de su bebé. Si usted utiliza un tiraleche en el trabajo, deberá extraer la leche a la hora en que normalmente amamantaría a su bebé si estuvieran juntos. Si tiene un bebé prematuro u hospitalizado, tendrá que usar el tiraleche cada 3 ó 4 horas (incluso durante la noche) hasta que su bebé esté listo para empezar a amamantarse. Consulte con el pediatra de su bebé para saber si debe seguir instrucciones especiales.

Preparación para la extracción de la leche

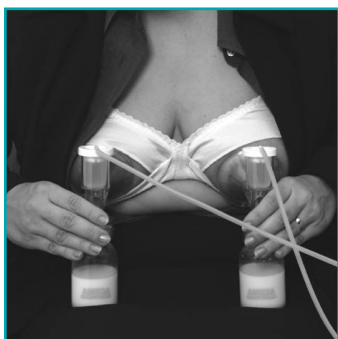
Lávese bien las manos. Póngase en una posición cómoda, con buen soporte para la espalda y los hombros. Tenga a la mano todo lo que necesite.

Su éxito con el tiraleche dependerá de su propio “reflejo de expulsión”, que es la respuesta del cuerpo al estímulo de los pezones. Este reflejo se produce con facilidad cuando la madre amamanta al bebé. Se liberan hormonas que causan contracciones en las glándulas mamarias y permiten que la leche fluya fácilmente.



Para estimular el flujo, hágase masajes o aplíquese compresas tibias en los senos antes de extraer la leche. También puede frotarse suavemente los pezones y pensar en su bebé o imaginarse que lo tiene en brazos. Mire una fotografía del niño. Mientras más relajada se sienta, más leche podrá extraer. Si utiliza un

tiraleche con un kit de recolección para ambos senos, podrá extraer leche de ambas mamas a la vez.



Esto resulta particularmente eficaz cuando la madre tiene poco tiempo para la rutina de extracción de la leche o si debe utilizar el tiraleche con mucha frecuencia. La “extracción simultánea” de ambos senos reduce el tiempo que debe dedicar a esta actividad y estimula la producción de leche de una manera más eficaz.

Inicio de la extracción

Antes de comenzar, lea las instrucciones que recibió con el tiraleche y el kit de recolección.

Centre el cono sobre el pezón. Encienda el tiraleche. El pezón debería comenzar a moverse hacia dentro y hacia fuera sin rozar con las paredes del cono. Si el cono le parece muy ajustado, quizás pueda conseguir uno más grande para su kit de recolección.

Si puede ajustar la succión del tiraleche, comience con el nivel más bajo. Aumente gradualmente la succión hasta alcanzar el nivel más alto con el que se sienta cómoda. ¡La extracción de la leche no debe ser dolorosa! Si siente dolor, baje el nivel de succión hasta que desaparezca la molestia.

Ciertos kits de recolección de leche incluyen adaptadores que se colocan en el cono del tiraleche para reducir el tamaño de la abertura para el pezón. Algunas mujeres han observado que pueden extraer más leche si utilizan el adaptador durante parte de la sesión y luego lo retiran del cono. Eso causa un estímulo diferente en la areola y puede contribuir a mejorar el reflejo de expulsión.

¿Cuánto tiempo deben durar las sesiones de extracción?

Si utiliza un kit de recolección para un solo seno, aplique el tiraleche entre 15 y 20 minutos a cada seno. Cambie de una mama a otra cuando el flujo de leche disminuya o aproximadamente cada 5 minutos. Si utiliza un kit de recolección para ambos senos, la sesión debe durar entre 10 y 15 minutos. Continúe con la extracción aunque el flujo de leche disminuya. Si se relaja y respira profundamente, puede estimular otra vez el reflejo de expulsión y entonces el flujo aumentará de nuevo. Esto puede suceder varias veces antes de que se le vacíen las mamas.

Si utiliza un tiraleche manual, como el Ameda One-Hand, comience con apretones rápidos y cortos para simular la manera en que el bebé empieza a alimentarse. Una vez que se estimule el reflejo de expulsión y la leche fluya libremente, cambie a un ritmo de apretones más prolongados, ya que de esa manera la extracción será más eficaz y menos cansadora.

Después de cada uso, desarme completamente el kit de recolección de leche y lave con agua caliente y jabón todas las piezas que hayan estado en contacto con la leche. Enjuague en agua caliente y deje secar al aire.

Cuanto más practique... ¡más leche tendrá!

No importa lo que suceda, no se desanime si extrae muy poca leche la primera vez que usa el tiraleche. La eficacia aumenta con la práctica. La cantidad que se obtiene también depende de la edad y el peso del bebé, el tiempo transcurrido desde la última sesión, la hora del día, su nivel de ansiedad y la estabilidad de su producción de leche. ¡Ni el mejor tiraleche del mercado podrá extraer más leche del seno que un bebé que se amamanta vigorosamente!

Almacenamiento de la leche materna

- La leche materna se puede conservar en envases de plástico o de vidrio, o bien en bolsas especiales diseñadas para congelar la leche materna. Las bolsas o forros de plástico para los biberones no han sido diseñados para conservar la leche por mucho tiempo o en el congelador. Las bolsas de Ameda para congelar la leche materna tienen dos capas de plástico y una capa de nylon, para prevenir la contaminación de la leche y evitar que las bolsas se rompan o se perforen en el congelador.
- Siempre coloque la leche en el lugar más frío del congelador, lejos de la puerta, que se abre con frecuencia.
- Puede agregar leche recién extraída a los envases de leche materna refrigerada o congelada si antes enfría la leche nueva.
- Congele la leche en pequeñas “raciones” (cantidades de 1 a 3 onzas) para minimizar el desperdicio. Debe desechar la leche que no utilice dentro de 24 horas después de descongelarla.
- Utilice una etiqueta adhesiva o un marcador no tóxico para escribir en el envase la fecha y la hora de extracción de la leche. Si tiene que llevar la leche a un jardín de infancia o a un hospital, escriba también el nombre del bebé.

Otras recomendaciones

- Siempre utilice primero la leche que haya extraído primero.
- La mejor manera de descongelar la leche congelada es poniéndola en el refrigerador durante la noche. Si la necesita más rápidamente, colóquela en un recipiente con agua tibia o bajo un chorro de agua fresca, hasta que la leche se descongele. La “grasa” se acumulará en la parte de arriba del envase. Revuelva suavemente la leche para mezclar las capas que se han separado. Nunca agite fuertemente la leche materna.
- Nunca descongele la leche materna congelada con agua caliente y nunca descongele o caliente la leche materna en un horno de microondas. Se pueden formar “zonas calientes” que podrían quemar la lengua del bebé mientras se alimenta. Además, los microondas alteran la composición de la leche materna.
- Ponga en el biberón o el envase la cantidad de leche materna que cree que su bebé consumirá. Haga un cálculo conservador, porque tendrá que desechar toda la leche que no coma en ese momento. Siempre podrá agregar un poco más de leche materna, si es necesario.

Guía de almacenamiento de la leche materna*

	Congelador a baja temperatura (0 °F o menos)	Congelador incorporado a refrigerador (Aprox. 0 °F)	Refrigerador (32 a 39 °F)	Temperatura ambiente (66 a 72 °F)
Leche materna fresca	6 meses o más	3 a 4 meses	8 días	24 horas (calostro) 10-12 horas (leche madura)
Leche materna descongelada	No vuelva a congelar	No vuelva a congelar	24 horas	1 hora

*Para bebés saludables nacidos a término. Los tiempos de almacenamiento pueden variar para los bebés prematuros o enfermos.

Fuente: La Leche League International

Recuerde que esta información sobre la lactancia es de carácter general y no sustituye las recomendaciones de un profesional de la salud. Si tiene algún problema que no puede resolver rápidamente, pida ayuda de inmediato.

Redactado por: Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Editado por: Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Referencias en archivo.

Ameda
Elija pureza. Elija Ameda.

 **Hollister**

Los productos para lactancia Ameda son fabricados por Ameda AG. Hollister y logo es una marca comercial de Hollister Incorporated. Ameda es una marca comercial de Ameda AG. ©2003 Hollister Incorporated. Reservados todos los derechos. Impreso en los EE.UU. 906555-303

Distribuido en Canadá por
Hollister Limited
95 Mary Street
Aurora, Ontario L4G 1G3
1.800.263.7400

Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, IL 60048
1.800.323.4060