

Cómo lograr un suministro de leche completo con una bomba para extraer leche



Nancy Mohrbacher, IBCLC, Especialista en Educación en Lactancia, Hollister Incorporated

SU META: bombear un suministro completo de leche, 25-35 onzas (750-1050 mL) por día, para el 10° hasta el 14° día después del nacimiento, independientemente de cuánto esté tomando su bebé. Su cuerpo está cebado y listo para producir leche ahora, y si espera demasiado, puede ser difícil o imposible aumentar su suministro hasta este nivel más tarde.

Tan pronto sea posible después del nacimiento, comience a bombear al menos 8 a 10 veces cada 24 horas (la cantidad de veces por día que amamantaría a su bebé). Más extracciones por día equivalen a más leche producida. Use una bomba automática de hospital de primera calidad, con un kit de bombeo doble.

- Hasta que su leche “venga” al 3er o 4° día, bombee al menos 10 a 15 minutos por pecho, por bombeo.
- Cuando su producción de leche aumente, tan a menudo como pueda, bombee durante más tiempo, hasta 2 minutos después de la última gota de leche o entre 20 y 30 minutos en total, lo que suceda primero. (Los pechos drenados producen leche más rápidamente.)

Concéntrese en la cantidad de bombeos por día, no en el tiempo entre los bombeos.

- Si piensa en términos del tiempo entre los bombeos, es muy fácil que la cantidad de bombeos (el factor más importante) disminuya sin que usted se dé cuenta, cuando se posterga el bombeo.
- Cuando planifique su día, piense: “¿Cómo puedo programar mis 10 o más extracciones?”
- Si no puede bombear durante parte del día, hágalo todas las horas en que pueda para cumplir con su meta.
- Antes de alcanzar las 25-35 onzas (750-1050 mL) por día, bombee al menos una vez durante la noche y no deje que pasen más de cinco horas entre los bombeos. (Los pechos llenos producen leche más lentamente.)

Una vez que esté bombeando 25-35 onzas (750-1050 mL) por día, tal vez pueda reducir la cantidad de extracciones y aun mantener el suministro.

- Reduzca a 5-7 bombeos por día; esto es un nivel de mantenimiento, en el cual la mayoría de las mujeres pueden mantener su suministro. Si nota que su suministro comienza a disminuir, lea a continuación.
- Tal vez no necesite bombear durante sus horas de sueño normales. Con un suministro completo, muchas madres que solamente bombean, pueden hacer que el bombeo sea la última actividad antes de irse a dormir y

la primera actividad de la mañana. Si puede hacer esto sin que sus pechos estén demasiado llenos y le causen incomodidad, hágalo.

- Para la mayoría de las madres, una vez que se establece el suministro, entre 10 y 15 minutos de bombeo son suficientes.
- Controle su suministro al menos una vez por semana manteniendo un registro escrito de su producción de leche diaria.

Si necesita aumentar su suministro de leche, cuanto antes trabaje en eso, más rápido verá los resultados.

- Aumente la cantidad de bombeos a 8-12 por día, lo cual para la mayoría de las mujeres es un “nivel de aumento”.
- Aumente el tiempo de bombeo a 2 minutos después de la última gota de leche o de que pasen 20 a 30 minutos, lo que suceda antes.
- Haga verificar el reborde adaptador de su bomba. Muchas mujeres obtienen mejores resultados con pezoneras más grandes.
- Masajéese los pechos durante el bombeo.
- Pídale a su asesor en lactancia que hable con su médico sobre los medicamentos recetados y/o hierbas medicinales como metoclopramida (Reglan), domperidona (Motilium), o las cápsulas de fenugreek (producto herbal natural).

Cuando esté lista para el destete, puede hacerlo en forma cómoda y segura, reduciendo gradualmente el bombeo.

- Comience eliminando un bombeo por día, permita a su cuerpo de 2 a 3 días para ajustarse, y luego elimine otro bombeo, dejando su primer y último bombeos del día hasta el final. Repita hasta que haya finalizado el destete.
- Mantenga la cantidad de bombeos igual y deje de bombear antes. Por ejemplo, si habitualmente obtiene 4 onzas (120 mL) en un bombeo, deténgase después de las 3 onzas (90 mL). Permita a su cuerpo un par de días para adaptarse y luego disminuya otra onza. Repita hasta que ya no sienta la necesidad de bombear.
- **NOTA:** si siente los pechos llenos en cualquier momento durante el destete, bombee para sentirse cómoda; no un bombeo completo, pero el tiempo suficiente para que sienta comodidad en sus pechos. Dejar sus pechos llenos aumenta el riesgo de dolor y mastitis.