



Más descargas de leche = Más leche extraída

Muchas personas creen que la extracción eficaz depende de una fuerte succión. Sorprendentemente, las investigaciones han demostrado que la fuerza de la succión tiene muy poco que ver con la eficacia de una bomba al extraer leche. Si la succión no es el factor principal, ¿entonces cuál es?

Cómo funciona la descarga de leche

Extraer leche con una bomba no es como succionar líquido por un popote. Con un popote, cuanto más succiona, más líquido obtiene. Con el pecho, la clave de extraer leche es provocar el descenso o descarga de leche. Sin una descarga de leche, la gran parte de la leche permanece en el pecho. ¿Qué sucede durante una descarga de leche?

- Las hormonas pueden provocar que los músculos del pecho se contraigan y que los conductos se ensanchen, empujando la leche desde todas las partes del pecho hacia el pezón.
- Algunas madres tienen una sensación de hormigueo; otras no sienten nada
- Una descarga de leche puede ser provocada por tocar el pecho de cierta manera, escuchar el llanto de un bebé o simplemente por pensar en su bebé. Los impulsos familiares, la suavidad y tibieza de su bebé pueden también ayudar a provocar la descarga. Los sentimientos de tensión, enojo o frustración pueden bloquearla.

Con una bomba es diferente

Cuando el amamantamiento se desarrolla normalmente, la mayoría de las madres tienen varias descargas de leche cada vez que amamantan, aun sin darse cuenta. En forma ideal, cuando usted bombea, también debería tener varias descargas de leche. Quizá necesite ayuda para provocar varias descargas de leche al principio, hasta que la sensación de la bomba se vuelva familiar y su cuerpo responda automáticamente.

- **Mente/sentimientos:** cierre los ojos, relájese e imagine a su bebé amamantando. Piense en cuánto quiere a su bebé
- **Vista:** mire a su bebé o una foto de su bebé.

- **Oído:** escuche una grabación de su bebé balbuceando o llorando. Si no está en su casa, llame al cuidador y pregúntele cómo está su bebé. O llame a algún ser querido para que la ayude a relajarse y distraerse.
- **Olfato:** huela una prenda de ropa de su bebé.
- **Tacto:** aplique compresas tibias o masajee sus pechos suavemente.
Ajuste la perilla de “ciclos” de su bomba en la función más rápida al principio. A medida que vaya saliendo la leche, gire la perilla hasta una función más lenta. Repita, usando ciclos rápidos para provocar descargas de leche y ciclos lentos para drenarlos más rápido.
- **Sabor:** beba sorbos de una bebida no alcohólica tibia, que sea su favorita, para relajarse.

Cómo cambiar las bombas y la respuesta de su cuerpo

Tenga estas ideas en mente si cambia las bombas. Algunas madres comienzan el bombeo en el hospital y cambian de bomba cuando llegan a casa. Algunas madres que cambian de bomba no obtienen tanta leche como al principio, aun cuando la nueva bomba sea de óptima calidad. ¿Por qué? La nueva sensación de la bomba puede dificultar el hecho de provocar la misma cantidad de descargas de leche con tanta rapidez.

“...la descarga de leche, es, al menos en parte, una respuesta condicionada.”

Investigadora en lactancia Jacqueline Kent, PhD¹

Esto sucede algunas veces a la inversa cuando una madre cambia de bombeo a amamantamiento. En un principio, después de semanas o meses de bombear, cuando el bebé está lo suficientemente fuerte para amamantar, algunas madres consideran que su leche no sale tan bien en respuesta a la nueva sensación del bebé. Estas madres se benefician de estas mismas estrategias.

1. Kent, J. et al. “Response of Breasts to Different Stimulation Patterns of an Electric Breast Pump,” *Journal Of Human Lactation* 2003: 19(2) 179-186.