

*Comuníquese
con su equipo
de atención si
tiene preguntas.*

NICU: Uso de la bomba tiraleche y lineamientos de almacenamiento de la leche

La leche materna es importante para el crecimiento y desarrollo de su bebé. Le proporciona a su bebé los nutrientes que necesita. La leche materna también ayuda a la digestión y ayuda a proteger contra alergias e infecciones. La fórmula no proporciona esta protección.

Un extractor de leche puede ayudar a alimentar a su bebé con leche materna cuando no pueda amamantar directamente. Utilizar un extractor de leche también ayuda a garantizar que usted tenga un buen suministro de leche. Este panfleto describe cómo:

- Use un extractor de leche eléctrico doble.
- Almacenar la leche materna para utilizarla en la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (NICU, en inglés).
- Preparar a su bebé para el amamantamiento.

Para obtener más información, consulte el inserto escrito que viene con cada extractor de leche.

Comenzar

Para imitar el patrón de alimentación normal del bebé, bombee sus senos cada 2 a 3 horas (8 a 12 veces al día). Registre la cantidad utilizando el Registro del extractor de leche o una aplicación electrónica. Lo mejor es comenzar a extraerse leche lo antes posible después del parto (a las 6 horas). Esto le ayudará a desarrollar un buen suministro de leche. Su enfermero le mostrará cómo usar el extractor.

Durante su estadía en el hospital, se le proporciona un kit de plástico con equipo para usar el extractor de leche del hospital. (Conserve este kit. Puede usarlo en casa si tiene la misma marca de extractor que tiene el hospital). Una vez que regrese a su hogar, podría obtener un extractor de leche eléctrico a través de su seguro. O podría elegir entre comprar o alquilar uno.

Su enfermero puede responder cualquier pregunta sobre lo siguiente:

- Los diferentes tipos de extractores de leche;
- Cómo alquilar u obtener un extractor de leche a través del Seguro;
- Cómo usar el extractor de leche.

Cuando esté lista para extraerse la leche:

1. **Tenga algo de beber junto a usted.** Extraerse leche y amamantar, en general, puede provocar mucha sed. Tenga en cuenta: En NICU, las madres podrán tener una botella de agua o una taza cubierta a la par de la cama.
2. **Lave sus manos.** Los bebés en NICU podrían estar más propensos a infecciones. Así que, es importante lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar lo siguiente:
 - Cualquiera de las partes del extractor
 - Sus senos
 - La leche materna
3. **Ensamble el equipo de el extractor de leche (Figura 1).** Asegúrese que tiene el tamaño correcto de brida que no sea muy pequeño ni muy grande. El enfermero puede ayudarle a encontrar la brida del tamaño adecuado.

Figura 1. Extractor de leche



4. **Relájese y póngase cómoda.** Esto ayuda a que su leche fluya más fácilmente (bajada). Elija una silla cómoda con buen soporte para la espalda. Trate de estar cerca de su bebé mientras se extrae leche. Si no puede estar con su bebé, escuchar música, leer algo positivo o ver la foto de su bebé puede ser de utilidad. Antes de extraer leche o alimentar, masajear los senos puede ayudar con la bajada y aumentar el flujo de la leche. El método canguro (contacto piel a piel) antes y después del bombeo puede ayudar a aumentar su producción de leche.
5. **Intente la extracción manual antes de bombear, para retirar más calostro de sus pechos durante los primeros días después del parto.** El colostro es la primera leche que el cuerpo produce. Contiene nutrientes que ayudan a proteger a su bebé de infecciones. Es importante recoger cualquier gota que extraiga. También prepara el intestino del bebé para la digestión de la leche. Pregunte a su enfermera cómo debe realizar la extracción manual la leche materna. También puede ver el video, "Extracción manual", en firstdroplets.com/downloads.

6. **Comience a bombear a alta velocidad, pero con baja succión.** Aumente lentamente la succión tanto como sea posible sin causar dolor. Si siente dolor o tensión, intente disminuir la succión a un nivel más cómodo. Una vez que la leche comience a fluir, disminuya la velocidad de la bomba y aumente la succión para una mejor extracción de la leche. La succión debe sentirse poderosa, pero no dolorosa. Ajuste el nivel de succión según su nivel de comodidad.
7. **Extraiga leche de ambos senos al mismo tiempo.** Siempre extraiga leche de 15 a 20 minutos a la vez, no más. Es normal que solo salgan unas cuantas gotas la primera vez que extraiga leche. Recuerde, la producción de leche es un proceso de “oferta y demanda”. La cantidad aumenta todos los días, pero varía en cada sesión de extracción. Mientras más seguido extraiga leche, producirá más leche. El uso de un sostén de bombeo puede permitirle tener las manos libres mientras bombea. Si no tiene un sostén de bombeo, puede usar un sostén viejo o un sostén deportivo y cortar agujeros en el medio para que las bridas encajen adentro

Recuerde

- Si solo se está extrayendo leche materna y no está amamantando, le tomará de 10 a 14 días establecer su suministro de leche. Por lo tanto, para cuando su bebé tenga 2 semanas, debe obtener de 500 a 1050 mililitros (mL) en un período de 24 horas (o de 30 a 90 mL por seno cada vez que se extrae leche). Recuerde que este es un proceso lento. En los primeros días después del nacimiento, es normal bombear solo gotas cada vez. Es importante continuar bombeando para mantener sus niveles hormonales y prevenir la congestión mamaria. Si tiene inquietudes sobre su producción de leche, hable con la enfermera de su bebé para que la ayude.
- Mantenga un Registro del extractor de leche o en una aplicación electrónica. Anote la hora que extraiga leche y la cantidad de leche materna obtenida.
- Puede usar el extractor de leche de NICU al lado de la cama de su bebé. La invitamos a utilizarlas según sea necesario mientras visite a su bebé. Sin embargo, es importante que usted traiga su kit personal de extractor de leche, ya que la NICU no tiene juegos adicionales.

Cuidado del equipo de la bomba

Durante su estadía en el hospital

Lave todas las piezas de la bomba que toquen sus senos después de cada uso, mientras está en el hospital. Siga los siguientes pasos para cuidar el equipo de extracción de leche.

1. Desconecte las piezas de la bomba extractora.
2. Enjuague cada parte con agua fría (excepto el tubo, la tapa del adaptador y el adaptador de la tubería).
3. Lave las partes con agua tibia y el jabón proporcionado por su enfermero.
4. Enjuague las piezas con agua tibia y limpia. Asegúrese de enjuagar todo el jabón. No deje piezas remojando en agua con jabón.

5. Deje secar las piezas al aire libre con una toalla de papel limpia.
6. Cubra las partes con una toalla limpia si no las usará otra vez de inmediato.

En casa

En casa, puede lavarla a mano con jabón lavaplatos o lavar las partes plásticas grandes (bridas del seno y biberones) en la lavavajillas. **Siempre lave las válvulas blancas y los diafragmas a mano, no en el lavavajillas.** (Las altas temperaturas pueden derretir estas piezas). No tiene que lavar el tubo plástico, la tapa del adaptador ni el tubo del adaptador.

Si usted tiene alguna preguntas el bombeo, pregunte a su enfermero. Para obtener información específica sobre la bomba tiraleche, póngase en contacto directamente con el fabricante

Almacenamiento de la leche materna

Mientras su bebé esté en NICU, la leche materna puede guardarse en el congelador o refrigerador de leche materna de la unidad. El enfermero de su bebé le entregará lo siguiente:

- Un suministro de biberones con tapas
- Etiquetas preimpresas con el nombre y apellido de su bebé y el número de expediente médico

Llene las botellas 3/4 partes. Esto permite que la leche se expanda durante la congelación. Selle bien el recipiente. Con tinta indeleble, escriba en la etiqueta previamente impresa la fecha y la hora de la extracción.

Si tiene gemelos (o múltiples), etiquete cada contenedor de leche materna con los nombres y los números de expediente médico de todos los bebés. Coloque fijamente las etiquetas previamente impresas al contenedor.

Mientras permanece en la Mother/Baby Unit (Unidad de Madres/Bebés), planee traer la leche a NICU en un lapso de 4 horas después de haberla extraído.

Una vez que esté en casa, es importante mantener fría la leche materna. Colóquela en el refrigerador justo después de extraerla. La leche refrigerada debe traerse al hospital en un lapso de 4 días. Transporte la leche en una nevera portátil con paquetes de gel congelados o hielo.

Por seguridad de su bebé, siga estos lineamientos para el almacenamiento de leche materna:

Tipo de leche	Almacenado a temperatura ambiente	Almacenado en un refrigerador con 3 congelados paquetes de gel	Almacenado en el refrigerador	Almacenado en el congelador
Lecha fresca (bombeada)	Hasta 4 horas	Hasta 8 horas	Hasta 4 días	Usarse dentro de 6 meses, pero guardarse hasta 12 meses
Descongelada, previamente congelada	Hasta 2 horas	Hasta 2 horas	Hasta 2 horas	Nunca volver a congelar leche materna que ha sido descongelada

Entregue inmediatamente la leche materna al enfermero al llegar a NICU. Por seguridad de su bebé, puede refrigerar la leche materna solamente durante 96 horas (4 días) después de haberla extraído. Después de 96 horas debe congelarse, ya sea en la Unidad de Cuidado Intensivo Neonatal (NICU) o en casa.

Nota por favor:

- Es de utilidad llamar a la NICU para informarle al enfermero cuándo tiene pensado llevar la leche materna a la unidad.
- Si el enfermero de la NICU le indica que congele su leche, asegúrese de almacenarla en la parte trasera del congelador (no en la puerta Recuerde que la leche materna descongelada solo es útil durante 24 horas.

Preparar a su bebé para el amamantamiento

Hasta que su bebé esté listo y pueda amamantar directamente de usted, es útil que lo cargue y que tenga contacto piel con piel con su bebé (cuidado canguro). Esto estimula el amamantamiento, aumenta su suministro de leche y reconforta a su bebé. Hable con el enfermero de su bebé o médico sobre la “disponibilidad” de su bebé para amamantarlo.

Cuando su bebé esté listo para amamantar, el enfermero de su bebé la ayudará a dar lactancia.

Para obtener más información

Hable con el enfermero si tiene preguntas sobre la extracción, almacenamiento de la leche, cuidado canguro o amamantamiento. Para obtener más información, póngase en contacto con La Leche League en lila.org o llame al 877.452.5324.

Registro del extractor de leche

- Piense en extraer de 8 a 12 veces en un día.
- Cada vez que bombee, por favor anote la cantidad (en ml) de leche materna obtenida.
- Al finalizar cada día, escriba la cantidad total de leche extraída.

Día/ Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Medianoche							
1 am							
2 am							
3 am							
4 am							
5 am							
6 am							
7 am							
8 am							
9 am							
10 am							
11 am							
12 pm							
1 pm							
2 pm							
3 pm							
4 pm							
5 pm							
6 pm							
7 pm							
8 pm							
9 pm							
10 pm							
11 pm							
24-horas Total							