Información para Familias Lactantes

Como Sacarse Leche de Forma Práctica

El uso del saca leche es importante si su bebé está enfermo, o es un bebé prematuro o no puede amamantar por cualquier motivo. Ud. obtendrá más leche durante la sesión de extracción con el saca-leche si además hace masajes en el seno al mismo tiempo. Tendrá más leche para guardar para otras alimentaciones y además aumentará su suministro de leche.

Como Sacarse Leche de Forma Práctica:

- Empiece a sacarse leche dentro de las 6 primeras horas después del parto
- Use un saca-leche de nivel hospitalario con doble bomba, por lo menos 8 veces o más cada 24 horas.
    - No necesita hacerlo en un horario fijo, hágalo cuando le acomode o sea conveniente
- Asegúrese de que las copas del saca leche sean del tamaño correcto para su seno
    - El pezón debe poder moverse libremente durante la extracción
    - Los senos deben quedar completamente vacíos, no debe tener bultos o zonas duras/llenas
    - No debe tener dolor al sacarse leche
    - No debe haber un círculo blanco alrededor de la aureola
- Use un sostén o corsé que sostenga las copas en su lugar para que sus manos queden libres y así poder masajear los senos
- Empiece con un masaje suave para que le baje la leche
- Colóquese el saca leche y use el nivel de succión máximo que le resulte cómodo, no debe ser doloroso
- Observe los chorros de leche y ajuste la posición de sus manos, colóquelas donde la leche sale más fácil
- Cuando los chorros de leche disminuyan, cambie y sáquese leche de un solo seno a la vez para poder hacer un masaje más vigoroso
- Cuando los chorros de leche vuelvan a disminuir, apague el saca-leche y masajee con sus manos para extraer leche directamente en la copa del saca-leche. Algunas madres logran duplicar la cantidad de leche que sacan de esta manera. Esta leche “final” es la leche más enriquecida para el bebé.
- Ponga atención a los márgenes exteriores del seno.

Vea este video mientras se saca la leche!

http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html

Entregado por los Recursos de Educación en Lactancia. Duplique libremente este folleto. Por favor tenga en cuenta que la información contenida es solo para educación e información general. No es en ningún caso sustituto para consejo medico profesional. Siempre solicite el consejo de su medico para cualquier pregunta que tenga sobre la condición médica de su bebé. Nunca ignore las indicaciones médicas profesionales y nunca retrase buscar ayuda médica por lo que ha leído en este folleto informativo.