

Uso de un extractor de leche materna



Hay circunstancias en las que la madre y el bebé están separados, tales como por hospitalización, el regreso al trabajo o a los estudios y alguna salida ocasional. También puede ocurrir que por alguna condición médica el bebé no pueda beber leche directamente del seno. En estos casos la madre puede extraer leche materna para ofrecerla al bebé. Por otro lado, si debido a un tratamiento médico o enfermedad temporal, el bebé no puede tomar la leche de su madre, la madre debe extraer leche para mantener su producción en lo que se autoriza nuevamente la lactancia.

Si necesitas utilizar un extractor de leche materna, antes de comprarlo considera el costo, tu acceso a electricidad, la frecuencia y el tiempo por el cual piensas usarlo y el tiempo que tendrás para extraer la leche. También puedes verificar si tu seguro médico provee este tipo de equipo y que se ajuste a tu necesidad. Aunque decidas usar un extractor de leche materna, es recomendable que aprendas sobre cómo **extraer leche con la mano**, por si necesitas hacerlo durante alguna emergencia.

Antes de usar un extractor de leche materna

1. Lee bien las instrucciones del fabricante. Es importante que aprendas cómo funciona, cómo limpiarlo y cómo montarlo correctamente.
2. Lava bien tus manos y la superficie donde colocarás el equipo.
3. Asegúrate que el extractor de leche materna y los accesorios para la extracción estén limpios y en buen estado.
4. Verifica que la copa o embudo sea el correcto para el tamaño de tu pezón. El tamaño del túnel de la copa debe ser unos 3 - 4 mm más grande que tu pezón.
5. Antes de conectar el extractor a la corriente, asegúrate que esté apagado y con los controles en los niveles bajos.
6. Monta o arma tu equipo según las instrucciones.

Iniciando la extracción

1. Coloca la copa en tu seno de tal forma que tu pezón quede centralizado en la entrada del túnel de la copa.
2. Recuerda siempre seguir las instrucciones del fabricante. En el caso de un extractor eléctrico enciéndelo y ajusta los controles de intensidad y velocidad de succión a tu comodidad.
3. Usualmente el ajuste de velocidad puede colocarse un poco más rápido al inicio con una intensidad baja. Cuando tu leche comience a salir, se recomienda que reduzcas la velocidad y aumentes un poco la intensidad de succión.
4. No se recomienda utilizar los controles en los niveles más altos, pues puede lastimar tu pezón y no hará que la leche salga en mayor cantidad o más rápido.



5. Por lo general, una sesión de extracción puede durar unos 15–20 minutos, pero puede variar de una madre a otra.
6. Para finalizar la extracción, apaga el equipo y luego retira las copas de tus senos.
7. Asegúrate, mientras retiras los cables de las botellas, que no se viren y se pierda la leche.

Al finalizar la extracción de leche

1. Sigue las instrucciones del fabricante para desarmar el equipo y saber que accesorios del equipo de extracción debes lavar, y cuales no es necesario lavar o no se pueden mojar.
2. Asegúrate de lavar bien los accesorios del equipo de extracción con agua tibia y jabón y enjuagar en agua limpia. (Si el fabricante recomienda la lavadora de platos podrás utilizarla).
3. Lo más recomendable es que dejes que las partes del equipo se sequen al aire, sobre una toalla limpia o papel toalla.
4. Guarda los accesorios del equipo de extracción, una vez que estén bien secos, en un envase o bolsa limpia y seca que selle bien.
5. Si utilizas un cepillo y un recipiente para lavar las accesorios del equipo, resérvalos para uso exclusivo de este proceso. Recuerda dejar que se sequen bien antes de guardarlos. Cada 2 – 3 días debes lavarlos bien con agua caliente y jabón.

Nota: Si estudias o trabajas podrás enjuagar con agua caliente y una vez regreses a tu casa completar el proceso correcto de lavado y secado. Si tu bebé tiene menos de 2 meses, nació premature o está enfermo se recomienda higienizar los accesorios del equipo de extracción al menos una vez al día.

Fuente:

<https://www.cdc.gov/hygiene/childcare/breast-pump.html#:~:text=Place%20disassembled%20pump%20parts%20in,can%20help%20kill%20more%20germs.>

ADVERTENCIA

- El fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que tu bebé sufra del Síndrome de Muerte Súbita (SIDS) el cual puede ocurrir si el recién nacido deja de respirar mientras duerme.
- El tomar bebidas alcohólicas, aún en pequeñas cantidades puede causar que tu bebé nazca con el Síndrome Alcohólico Fetal (FAS), el cual afecta el desarrollo de su cerebro y de su sistema nervioso.
- El fumar, tomar bebidas alcohólicas o usar drogas en cualquier momento durante tu embarazo pone en riesgo la salud de tu bebé y la exposición a estos pone en riesgo la salud de otros niños pequeños.



Búscanos en:



(787) 766 - 2805

(787) 969 - 1040

WIC.PR.GOV

