

Cómo expresar la leche para su bebé internado en el hospital

MUSC LACTATION SERVICES 843-792-0780

La leche materna ofrece muchas ventajas para la salud de su bebé. Si ha decidido extraerse leche para su hijo sólo por un plazo limitado o si piensa amamantarlo por varios meses, la leche materna es una parte importante del plan de tratamiento de su bebé. Se cree que el parto prematuro afecta la habilidad de la madre de producir suficiente leche, pero no es verdad. A causa del estrés, incomodidad y cansancio que siguen al parto, es posible que la bajada de la leche tarde unos días o que se produzca muy poca al principio. En los primeros días después del parto, es posible que usted exprima solamente unas pocas gotas de leche cada vez que usa la bomba y por eso, es fácil desanimarse. Pero recuerde que estas gotitas de leche son como una medicina para su bebé, porque le ayudan a combatir la infección y que, por lo general, la cantidad de leche que produce va a crecer cada día hasta el quinto o sexto día después del parto, cuando producirá una cantidad suficiente para alimentar a su bebé.

¿Cuánta leche debo producir?

Muchas mujeres se preocupan por saber si producen una cantidad “normal” de leche. Hay muchas cosas que afectan cuánta leche produce una mujer—sobre todo en los días después de dar a luz. La mamá de un bebé nacido a término produce sólo una onza de leche, más o menos, durante las primeras 24 horas después del parto, pero para el tercer o cuarto día, ella producirá mucho más, aunque con frecuencia, el tiempo necesario para el aumento en la provisión de leche—de unas gotas a una onza cada vez que bombea—puede ser más.

Se espera que para el fin de la segunda semana de expresar leche, producirá al menos 500ml (aproximadamente dos tazas o 240cc) de leche cada día. Ésta es la cantidad de leche que su bebé necesitará tomar cuando lo den de alto. Después, usted deberá producir esta cantidad o más para que haya suficiente

leche para alimentar a su bebé después de que salga del hospital.

¿Cuántas veces por día debo bombear?

Durante los primeros quince días de exprimir leche usted debe intentar bombear al menos 5-6 veces al día o hasta 8-10 veces al día si puede—es más o menos la frecuencia con la que usted le amamantaría a un bebé nacido a término en los primeros días después del parto. Esto estimula la producción de la prolactina durante este tiempo cuando su cuerpo empieza a producir leche en cantidades suficientes para su bebé. Aunque es posible que sólo produzca unas pocas gotas de leche al principio, bombear leche es importante para establecer y mantener una provisión suficiente de leche. Puede ser que no vea los resultados de sus esfuerzos inmediatamente, pero debe notar una diferencia a partir de la primera semana de exprimir leche. Es recomendable llamar a la sala de bebés para preguntar sobre su bebé y entonces bombear antes de acostarse y otra vez más si se despierta durante la noche para bombear. Si bombea menos de cinco veces por día, es posible que se disminuya o desaparezca por completo su provisión de leche materna.

¿Por cuánto tiempo debo bombear?

En los primeros días después de dar a luz, una sesión de amamantamiento debe durar unos cinco (5) hasta quince (15) minutos, lo que es el tiempo suficiente para estimular la prolactina. Sin embargo, después de la bajada de la leche materna, cuando usted producirá más de media onza de leche cada vez que se extrae leche, debe bombear cada pecho por veinte (20) minutos o por 1-2 minutos después de que la leche haya dejado de salir. Las últimas gotitas de leche que salen durante una sesión de bombear contienen un nivel muy alto de grasas. La mayoría de las calorías en la leche materna vienen de esta grasa. Si usted deja de bombear después de unos 10 o 15 minutos mientras todavía le queda leche en el pecho, es posible que su bebé no disfrute de los beneficios de las calorías que vienen de la grasa. También es importante exprimir toda la leche en los pechos porque si no, su cuerpo puede empezar a producir menos leche. Algunas mujeres dicen que la leche nunca deja de

salir del pecho cuando bombean. Por lo general, no debe bombear por más de treinta (30) minutos, aunque le quede leche en el pecho. También, si suele bombear tanto tiempo cada vez que se extrae leche, no necesita bombear con tanta frecuencia que las mujeres que se extraen toda la leche de los pechos en menos tiempo.

¿Qué puedo hacer para producir más leche?

La fatiga, el dolor y el estrés son muy comunes para muchas mujeres en los días y semanas después del parto. Ellos hacen que su cuerpo produzca una sustancia que interfiere con la prolactina. Aunque puede ser difícil superar todos estos problemas, muchos de ellos desaparecen o se hacen más fáciles de controlar con el tiempo. Y hay cosas que puede hacer que sí ayudan a estimular la producción de la leche materna. Primero, pase todo el tiempo que pueda con su bebé en la sala de niños recién nacidos en el hospital, si éste es el lugar donde se siente más cómoda. En muchos casos, la familia piensa que la mamá debe permanecer en casa para descansar, pero las mujeres dicen que el estar separadas de sus bebés les resulta ser más difícil que estar con ellos en el hospital y esto causa más estrés. Un tiempo oportuno para bombear es después de visitar a su bebé. Si la condición de su bebé permite, pida a la enfermera un tiempo regular para darle a su bebé el cuidado “canguro,” es decir, para sostener a su bebé de manera que su hijo sienta el contacto directo de su piel con el suyo de Ud. No dude en tomar las medicinas que su médico le haya recetado para aliviar el dolor. Estos medicamentos no afectarán su habilidad de dar pecho y, es más, el alivio del dolor es importante para la lactancia. A veces, se recetan las medicinas para estimular la producción de la prolactina y aumentar la provisión de la leche materna. Por lo general, estas medicinas se dan después de la segunda semana de la lactancia y requieren una receta de su médico (obstetra) o de la Consultora de Lactancia del hospital.

AGRADECIMIENTOS

©Rush-Presbyterian St. Luke's Medical Center, Rush Mothers' Milk Club. Special Care Nursery. Reimpreso con permiso. Texto original de Paula Meier, R.N., DNSc, FAAN, Rush-Presbyterian St. Luke's Medical Center. Agradecemos el permiso otorgado de distribuir esta información sin fines de lucro.

HISTORIAL DE LACTACIÓN

Nombre _____ Fecha de nacimiento _____ Número de semanas de embarazo _____ Peso de nacimiento _____

Día	Número	Hora	# de minutos	Cantidad	24 horas total	Comentarios		Día	Número	Hora	# de minutos	Cantidad	24 horas total	Comentarios
	1								1					
	2								2					
	3								3					
	4								4					
	5								5					
	6								6					
	7								7					
	8								8					
	9								9					
	10								10					
	1								1					
	2								2					
	3								3					
	4								4					
	5								5					
	6								6					
	7								7					
	8								8					
	9								9					
	10								10					
	1								1					
	2								2					
	3								3					
	4								4					
	5								5					
	6								6					
	7								7					
	8								8					
	9								9					
	10								10					