

# Cómo lograr un suministro de leche completo con una bomba de extracción

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, coautora de *Breastfeeding Made Simple* y *The Breastfeeding Answer Book de productos Ameda*.



Después del parto, si tiene que manejar una bomba en lugar de su bebé, puede sentirse triste. Puede ser de ayuda pensar en la bomba como una herramienta útil para ayudarla a estar lista para amamantar.

Comience la extracción teniendo en mente su meta: bombear un suministro de leche completo - 25 a 35 onzas (750 a 1050 ml) por día - entre el 7° y 10° día. Inmediatamente después del nacimiento, su cuerpo está listo para producir leche. No espere demasiado. Si lo hace, puede ser más difícil alcanzar esta meta.

## DEL NACIMIENTO AL 4° DÍA

- Si puede, comience la extracción dentro de las primeras seis horas posteriores al nacimiento.
- Lo antes que pueda, hágase al menos entre 8 y 10 extracciones cada 24 horas. Ésta es la cantidad de veces al día que amamantaría a su bebé. En general, cuantas más veces al día se haga extracciones, más leche producirá. Lo contrario también es verdad. Cuantas menos veces se haga extracciones, menos leche va a producir.
- Si no está amamantando a su bebé, use una bomba de alquiler de calidad para hospital.
- Planifique una extracción doble (ambos pechos a la vez). Esto ahorra tiempo y puede aumentar la rapidez del suministro de leche.
- Hasta que su leche no “alcance la plena producción” al 3er o 4o día, bombee al menos 10 a 15 minutos por pecho.
- Extráigase leche al menos una vez durante la noche. No deje pasar más de aproximadamente 5 horas entre una extracción y otra. (Los pechos llenos producen leche más lentamente.)

- Espérese que la producción de leche sea menor al principio. Sin embargo, aun algunas gotas son importantes para su bebé.
- Hacerse extracciones más seguido en este momento “estimula” una mayor producción de leche. Esto le dice a su cuerpo que produzca más.

## DEL 4° DÍA A UN SUMINISTRO COMPLETO

Cuando la leche aumenta de gotas a onzas aproximadamente al 4° día, realice estos cambios:

- Aumente el tiempo de extracción, dos minutos después de la última gota de leche o 20 a 30 minutos, lo que suceda primero. (Los pechos vacíos producen leche más rápidamente.)
- Ponga cuidado a la CANTIDAD de extracciones por día, no al tiempo entre una extracción y otra (es decir, cada 2 ó 3 horas).

Muchas madres sienten que es más sencillo si se centran en su total diario. Es este total diario lo que parece ser de mayor importancia para su suministro de leche. En lugar de intentar extraerse la leche a las mismas horas establecidas cada día, piense: “¿Cómo puedo distribuir mis 10 o más extracciones?” Si no puede realizarse una extracción durante una parte del día, hágalo a cada hora en el momento que sí pueda.

## CÓMO MANTENER UN SUMINISTRO DE LECHE COMPLETO

Cuando alcance las 25 a 35 onzas (750 a 1050 ml) por día, habrá alcanzado su meta. Muchas madres pueden realizarse menos extracciones por día y mantener el suministro. ¿Qué hacer luego?

- Intente bajar entre 5 y 7 extracciones por día. Si el suministro disminuye, vea la sección siguiente.
- Trate de dormir toda la noche. Con un suministro completo, muchas madres se realizan extracciones antes de acostarse y en seguida al levantarse de mañana. Si puede hacer esto sin que sus pechos estén demasiado llenos, hágalo.

- Hágase extracciones de menor duración. Para la mayoría de las madres, de 10 a 15 minutos de extracción son suficientes.
- Una vez por semana, sume la cantidad de leche que se extrajo en un período de 24 horas. Escríbala y compare los totales cada semana. Sabrá en seguida si su suministro comienza a disminuir.

## PARA ESTIMULAR LA PRODUCCIÓN DE LECHE

Si necesita estimular su producción de leche, cuanto antes trabaje en eso, más rápido verá los resultados. Éstas son algunas ideas:

- **Más extracciones:** entre 8 y 12 extracciones por día estimula la producción de leche de la mayoría de las madres.
- **Extracciones por más tiempo:** hasta dos minutos después de la última gota de leche o 20 a 30 minutos, lo que suceda primero. (Los pechos vacíos producen leche más rápidamente.)
- **Verifique el calce del embudo de extracción leyendo “Getting a Good Flange Fit”** (Cómo lograr un buen calce del embudo) en “Breast Pumping” (Extracción con la bomba) en ameda.com. El calce del embudo puede cambiar con el tiempo y el uso.
- **Masajéese los pechos durante la extracción.** Esto puede producir más leche.
- **Considere medicamentos recetados y preparados de venta libre que puedan estimularle la producción.** Consulte con su médico y pídale a su asesora en lactancia que le dé información sobre esto a su médico.

## EL CAMBIO AL AMAMANTAMIENTO

Extraerse leche para un bebé que no está siendo amamantado tiene muchas recompensas. Es muy positivo ver cómo los bebés crecen sanos con su leche materna. Pero no es fácil.

Algunos expertos recomiendan la leche de la madre durante al menos el primer año del bebé. Aun así, debido al tiempo adicional que esto implica, a muchas madres les resulta difícil lograr que la extracción funcione a largo plazo.

Pero existen opciones. Incluso si hace semanas o meses que se extrae leche, puede pasar a amamantar a su bebé. Pero no espere hacerlo sola.

La mayoría de las madres necesita ayuda para realizar este cambio. Obtener ayuda es valioso tanto para usted como para su bebé.

Para muchas madres, la mejor persona para pedirle ayuda es una asesora en lactancia acreditada (IBCLC). Parte de su trabajo es conocer los trucos que hacen que el amamantamiento funcione. Para encontrar una asesora cerca de usted, visite [www.ilca.org](http://www.ilca.org).

¿Qué puede esperar de una reunión con una asesora en lactancia? Ella le mostrará cómo ayudar a que su bebé se prenda de un nuevo modo. En ocasiones hay otros medios que sirven. La mayoría de las buenas asesoras en lactancia tiene acceso a medios que tal vez pueda necesitar.

## “DESTETE” DE LA BOMBA

Si decide no amamantar pero abandonar la bomba, hay cosas que igual tiene que saber. En primer lugar, el “destete” más cómodo es el gradual. Éstas son algunas formas de lograrlo:

- **Hágase una extracción menos por día.** Déle dos o tres días a su cuerpo para que se adapte. Luego hágase otra extracción menos. Siga con la primera y la última extracción diaria hasta el final. Repita hasta haber abandonado la bomba por completo.
- **Mantenga la cantidad de extracciones, pero que cada extracción sea de menor duración.** Si en cada extracción alcanzaba 4 onzas (120 ml), deténgase en las 3 onzas (90 ml). Deje dos o tres días para que su cuerpo se adapte y hágalo otra vez. Repita hasta que ya no sienta la necesidad de realizarse extracciones.

**Nota:** durante el “destete”, si sus pechos se sienten llenos, extráigase únicamente lo suficiente como para sentirse cómoda. No se extraiga toda la leche. Dejar que los pechos permanezcan totalmente llenos puede producirle dolor e infección.

Cuando haya abandonado la bomba por completo y ya no se tenga que realizar más extracciones, felicítese por haberlo logrado. ¡Recuerde siempre lo afortunado que es su bebé por tener una madre que trabajó tanto para darle lo mejor!

*Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés.*

*Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.*