

# Los Sacaleches y la Provisión de Leche

Se puede exprimir la leche materna a mano o con un sacaleche. Hay muchas sacaleches entre las cuales escoger y puede ser que necesites probar varias antes de encontrar el sacaleche correcta para ti. Es posible que una consejera de lactancia, una líder de la Liga de Leche o una personal de WIC le pueda ayudar. En el estado de Washington, puedes llamar a Madres Sanas, Bebés Sanos al 800-322-2588 para localizar apoyo acerca de la lactancia en tu comunidad o para enterarte de dónde puedes alquilar o comprar un sacaleche.

Si estás volviendo al trabajo después de más de seis semanas del nacimiento de tu bebé y estás trabajando ocho horas o más, necesitarás sacar tu leche por lo menos tres veces mientras estás separada de tu bebé. Si estás volviendo al trabajo antes de seis semanas, puede ser que necesites extraer con más frecuencia para establecer tu provisión de leche. También puede ser que quieras sacar la leche en casa para poder guardar una cantidad de leche. Desarrollar la habilidad de sacar la leche requiere tiempo. Cualquier método que escojas, aparta tiempo para practicar antes de volver al trabajo.

## Los Sacaleche



**Eléctricos:** Si estarás sacando la leche 2 ó 3 veces al día y tienes poco tiempo, puede ser que prefieras un sacaleche eléctrico. Un sacaleche eléctrico es más rápida y eficaz por que te permite sacar leche de los dos lados a la vez e imita la acción de chupar de tu bebé. Muchas mujeres alquilan estos sacaleches en lugar de comprarlas.

**Con Batería:** Este tipo de sacaleche puede funcionar bien para el uso ocasional pero no es recomendada para la madre quien vuelve a trabajar tiempo completo. La succión se disminuye al gastarse la batería. Algunos sacaleches que operan con batería se pueden convertir en eléctricos con el uso de un adaptador.

**Manuales:** Haces el sacaleche funcionar empujando y estirando o apretando el mango. Algunos sacaleches manuales simulan mejor la succión del bebé y pueden ser más eficaces que otras. A causa del hecho de que los sacaleches manuales involucran un movimiento repetitivo, tus manos se pueden cansar y este método puede tomar más tiempo. No compres aquellas que se parecen a una bocina de bicicleta, porque no se pueden limpiar correctamente y la leche se puede contaminar.

**Extracción a pura mano:** Algunas madres prefieren esto porque sienten que es más natural. Esto puede ser muy conveniente porque no hay nada que comprar, lavar o cargar, y no hay nada que se rompa. Con la práctica algunas mujeres se vuelven muy eficientes con este método.



## Cómo solucionar posibles problemas de los sacaleches

Muchas madres experimentan algunos problemas con los sacaleches. Un

bebé quien está recibiendo el pecho y chupa bien puede sacar la mayoría de la leche de un seno en aproximadamente 10 a 20 minutos.

Un buen sacaleche debe hacer lo mismo. Si estás teniendo problemas con tu sacaleche y sabes que no tienes una que sea defectiva o débil, intenta lo siguiente:



• *Limpia con agua tibia y jabón todas las partes del sacaleche que toquen la leche. Si una parte está pegajosa con leche seca, remójala en vinagre por varias horas y después lava y enjuágalo bien.*

• *Revisa todas las partes para ver si tienen roturas. ¿Todas las partes están conectadas correctamente? Roturas pueden afectar la succión. Revisa otra vez los niveles de presión.*

• *Si todavía estás teniendo problemas, llama a la persona, a la clínica o la compañía donde conseguiste tu sacaleche.*

## Cumpliendo con las necesidades de tu bebé

Puedes cumplir con las necesidades

nutricionales de tu bebé mientras trabajas y amamantas. Considera las siguientes opciones:

1. Mientras estés en el trabajo, exprime y refrigera tu leche para la alimentación del próximo día. Continúa amamantando cuando tú y tu bebé estén juntos.

2. Visita a la persona quien cuida a tu bebé

durante la hora del almuerzo para alimentar a tu bebé o haz que esa persona lleve a tu bebé a donde trabajas.

3. Si tu bebé es mayor y tienes una buena cantidad de leche, amántalo en la mañana, en la tarde, en la noche y los fines de semana. Haz que la persona quien cuida a tu bebé le dé leche de fórmula para infantes que sea fortificada con hierro cuando estés en el trabajo. Puede ser que necesites darle un poco de leche en polvo los fines de semana porque tu producción de leche posiblemente será baja.

## Asegurando tu provisión de leche

Algunas madres pueden exprimir sólo unas cuantas gotas de leche en su primer intento. Otras exprimen unas onzas. Exprimir una pequeña cantidad

no significa necesariamente que tu cantidad de leche es baja. Un bebé quien amamanta es más eficaz que tu mano o cualquier sacaleche. La cantidad de leche que exprimes puede cambiar dependiendo de muchas cosas: cuánto tiempo ha transcurrido desde la última vez que amamantaste o exprimiste leche, qué cómoda estás en el ambiente en que estás exprimiendo, la hora del día, tu dieta, cuánto duermes o descansas y si estás experimentando un período de tensión. Recuerda, exprimir con sacaleche o a mano mejora con la práctica. Habla con otras madres quienes han usado sacaleches y escucha sus soluciones. Si planeas usar la píldora anticonceptiva o una inyección anticonceptiva, asegúrate de decirle a tu médico que estás amamantando. Algunos métodos anticonceptivos funcionan mejor du-

### *Al seleccionar un sacaleche, considera estas preguntas*

- ¿Es fácil y cómodo usar el sacaleche?
- ¿Son las instrucciones fáciles de entender?
- ¿Existe la opción de sacar la leche de uno o dos senos?
- ¿Hay replazos disponibles sin tener que comprar el juego entero?
- ¿Es el sacaleche fácil de limpiar?
- ¿Cuál es el costo del sacaleche?

rante la lactancia que otros. Tu profesional médico puede ayudarte a escoger el mejor método para ti.

La “bajada” ocurre muchas veces durante una alimentación o mientras sacas la leche. Estimular la “bajada” es importante porque hace la leche en todas partes del seno accesible para dar o exprimir. En algunas madres la leche baja cuando escuchan llorar a un bebé o con sólo pensar en su propio bebé. La sensación de sacar la leche o exprimirla a mano es diferente que amamantar, por eso es posible que necesitarás provocar la bajada de tu leche. Esto se puede hacer de varias formas:

- *Encuentra un ambiente cómodo, privado o semi-privado, tal como una oficina que no está siendo usada, una bodega o el área de descanso del ser-vicio sanitario.*
- *Limita otras actividades, descolgando el teléfono, escuchando música relajante y expresiva en un ambiente familiar.*
- *Suavemente masajea tus senos justo antes de exprimirlos. Estimula tus pezones frotándolos o amasándolos entre los dedos.*

• *Relájate, inhalando profundamente unas cuantas veces e imaginando un lugar placentero. También te puedes imaginar a tu bebé en tu pecho, mira una foto de él, toca y huele una de sus cobijas o escucha una grabación su voz.*

•  *multiplica el flujo de leche que baja, intenta varias de estas sugerencias, masajeando tus senos mientras sacas la leche.*

*Cuando sacas la leche un solo seno, cambia de senos cuando el flujo de leche disminuye, exprimiendo de los dos varias veces durante cada sesión.*

Intenta sacar la leche de 10 a 20 minutos por seno. Algunos senos sueltan leche más rápido que otros. Vaciar un seno por completo señalará al seno que produzca leche más rápido. Las madres producen entre media onza y 2 onzas de leche por hora por seno. Los senos producen leche a su máxima velocidad cuando están completamente vacíos. Leche dejada en el seno no se pone mala. Pero sí señala que hay que producir menos leche. Es importante sacar la

leche por lo menos cada cuatro horas.

Usa un sacaleche o exprime cuando tus senos se sientan llenos. Para muchas mujeres esto pasa cuando amanece. Con la práctica, puedes sacar la leche mientras amamantas a tu bebé.

Si le das a tu bebé un chupón, reducirás tu provisión de leche al limitar el número de veces que tu bebé amamanta. Recuerda, entre más amamantas, se mejora tu provisión de leche.

Amamanta a tu bebé en cualquier momento que demuestre señales de hambre tales como cuando busca el pezón, hace contorciones bucales y se chupa los dedos o manos. Llorar es una señal desesperada de hambre. Al llegar a ese punto, tu bebé puede estar demasiado fastidiado para comer tranquilamente.

Intenta amamantarlo exclusivamente y evita biberones y leche de fórmula cuando estés en casa. Considera amamantarlo más por la noche, en tus días libres, los fines de semana y antes y después del trabajo para mantener una buena cantidad de leche. Si piensas que tu cantidad de leche está baja, amamántalo con más frecuencia cuando estés en casa.

**‘El regalo más amoroso es amamantar a su bebé.’**

Descansa bastante y consume más comida y líquidos para mantener tu salud. Tu dieta debe ser bien balanceada e incluir bastantes frutas, verduras, carbohidratos y fluidos.

Considera dormir cerca de tu bebé. Esto ayuda a algunas madres a descansar más y hace más fácil el amamantar por la noche. Es normal que los bebés amamenten en la noche. Esto provee calorías de gran valor y comodidad, y puede ayudarte a mantener tu provisión de leche alta. Amamantar no aumenta el riesgo de caries como lo hace llevar un biberón a la cama. Acostar a tu bebé a dormir boca arriba y dormir en la misma habitación que tu bebé reduce el riesgo del síndrome de muerte súbita del lactante.

Afíliate a un grupo de apoyo con otras mujeres trabajadoras quienes amamantan.

Recuerda que un poco de leche materna es mejor que si no le das nada.

## Almacenaje y manejo de la leche materna

Puedes mantener tu leche limpia y segura cumpliendo con estas sugerencias:

Siempre lávate las manos antes de exprimir o manejar la leche materna.

Limpia tu sacaleche y las botellas de recolección con agua caliente y jabón después de cada uso.

### *Reglas para el almacenaje de la leche materna*

• **Temperatura ambiental:**  
**60°F (15°C) por 24 horas**  
**66°-72°F (18°-22°C) por 10 horas**  
**79°F (25°C) por 4-6 horas**

• **Refrigerador: (32°-39°F ó 0°-4°C) hasta 8 días**

• **Congelador dentro del refrigerador: hasta 2 semanas**

• **Congelador arriba, debajo, o a la par del refrigerador: 3-4 meses**

• **Congelador profundo menos de 0°F (-18°C): 6-12 meses**

Enjuágalas bien y déjalas secar al aire.

Exprime la leche materna en botellas de vidrio o plástico claro con tapas. Se pueden usar las bolsitas de plástico para botellas (que sean seguras para el congelador). Pero no se pueden llenar completamente porque se reventarán al congelarse.

Para evitar el desperdicio de la leche materna, guárdala en cantidades de 2 a 4 onzas por recipiente. Se pueden descongelar o calentar cantidades pequeñas con más rapidez, y menos leche sobrar

si tu bebé no la toma toda. Puedes necesitar combinar varios recipientes de leche para lograr la cantidad de onzas que tu bebé necesita por cada alimentación.

Marca cada recipiente de leche con el nombre de tu bebé, la fecha de extracción, y el número de onzas de leche.

Refrigera la leche. Si no hay refrigerador disponible, guárdala con una bolsa de hielo o en hielo hasta que la puedas refrigerar o congelar. Usa un recipiente aislante protector del calor para transportar la leche que recolectas.

Descongela la leche bajo un chorro de agua caliente del grifo o en una olla de agua caliente. ¡No Pongas Leche Materna en el Microondas! El microondas puede destruir los factores protectores presentes en la leche y puede crear puntos calientes en ésta, que pueden quemar la boca de tu bebé.

Siempre usa la leche guardada en el orden que fue extraída (usa la leche más vieja primero). Recuérdale a la persona quien cuida a tu bebé que haga esto también.

La leche descongelada puede ser refrigerada seguramente por hasta 24 horas. No se debe volver a congelar. Habla con tu médico acerca de guardar tu leche si tu bebé está enfermo o prematuro.

## Iniciar el uso de un biberón

Iniciar el uso de un biberón es fácil para algunos bebés pero requiere más tiempo para otros. Tiempo para practicar con un biberón puede empezar en cualquier momento después de que la lactancia haya sido exitosamente establecida, usualmente después de amamantar entre 8 y 12 veces por día cada día durante las primeras cuatro y seis semanas. Si es necesario volver al trabajo antes, puedes necesitar empezar a usar el biberón mientras estás estableciendo tu provisión de leche. La cantidad de leche que produces es determinada por la frecuencia con que amamantas y cuánta leche tu bebé toma del seno. Aun si sacas tu propia leche, el uso de biberones demasiado pronto puede causar que el bebé chupe el pezón en la misma forma que chupa el pezón artificial y esto no sacará suficiente leche de tus senos. Alimentarse del seno requiere una participación más activa del bebé que el tomar líquido de un biberón. El esperar que tu provisión de leche se establezca (cuatro a seis semanas), alternando entre el seno y el biberón, debe tener poco efecto en tu provisión. Asegúrate de



amamantar a tu bebé cuando estén juntos y de sacar la leche regularmente.

Puede que a tu bebé no le guste tomar el biberón cuando tú se lo das porque está acostumbrado a amamantar. Si esto pasa, pide que un familiar, amigo o vecino ayude en iniciar el uso del biberón. Un mínimo de un biberón por día con unas onzas de leche materna extraída debe acostumbrar a tu bebé al biberón y no debe interferir con la lactancia. Puede ser que a tu bebé le guste una mamadera del biberón que imite el tamaño y forma de un seno. Puede ser que necesites probar mamaderas diferentes en el biberón, tal como los que tienen

hoyos de “flujo lento”. Intenta ofrecer el biberón antes de que el bebé tenga demasiada hambre. En vez de introducir la mamadera del biberón en la boca del bebé, intenta ponerlo cerca de la boca y permítele que la agarre solo. Pon la mamadera del biberón bajo un chorro de agua caliente para ponerla a la temperatura del cuerpo.

Si tu bebé todavía está teniendo problemas después de varios intentos y te estás poniendo frustrada, intenta con un vasito o una cucharadita. Si tu bebé tiene dificultades para aceptar el biberón, ten paciencia; continua ofreciéndole el biberón y permítele que lo explore a su propia velocidad.



**Healthy Mothers, Healthy Babies  
Coalition of Washington State**

11000 Lake City Way NE, Suite 301 • Seattle, WA 98125  
Telephone: 1-800-322-2588 • [www.hmhbwa.org](http://www.hmhbwa.org)