



Aumentando el suministro de leche materna para un bebé en la UCIN

La estimulación frecuente de los senos, amamantar o usar un sacaleches durante los primeros días y semanas, es fundamental para establecer una abundante producción de leche.

Comenzar bien

Comience el bombeo o la extracción manual tan pronto como sea posible después del parto, preferiblemente en las primeras horas. Bombear 8 o más veces al día notifica a sus senos que necesitan producir más leche. El sacaleches sustituye la succión que su bebé no puede realizar actualmente. Utilice un kit de bomba doble. Esto estimula su suministro de leche mejor que bombear cada seno individualmente.

Le recomendamos que utilice un sacaleches de grado hospitalario cuando extraiga leche. Es el único tipo que está diseñado para comenzar su suministro de leche cuando aún no está amamantando.

Bombear durante unos 15 minutos cada vez. Cuando la leche deja de fluir, no significa que el pecho está "vacío". Haga un poco de masaje manual para eliminar la leche restante. Gire sus manos alrededor del seno para vaciar todas las áreas.

Bombear regularmente

Continúe extrayéndose 8 o más veces al día. No es necesario que siga en un horario. Algunos progenitores pueden bombear más de 8 sesiones durante las horas diurnas para poder tomar un descanso de 4-5 horas en medio de la noche para dormir. Si pierde una sesión, compénsela lo antes posible.

Cuando visite a su bebé, use los sacaleches de la UCIN para no perderse ninguna sesión. Solo traiga su propio kit con usted.

Evite estas cosas que se sabe que reducen el suministro de leche materna

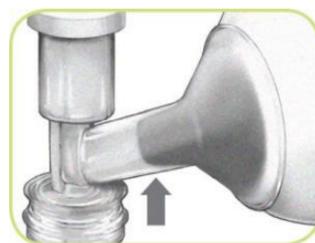
- Fumar.
- Cafeína.
- Píldoras e inyecciones anticonceptivas.
- Descongestionantes, antihistamínicos.
- Dietas severas para bajar de peso.
- Salvia o menta (cantidades excesivas).

Asegurarse que su escudo encaje

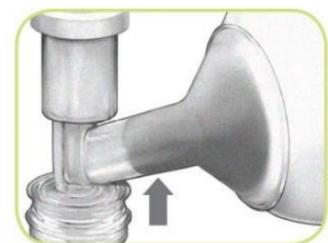
Sabrás que encaja si:

- Su pezón se estira fácilmente en el escudo.
- Solo el pezón queda dentro nada de areola.
- Su seno se "vacía" por completo sin grumos ni bolsas llenas de leche.
- Hay un movimiento suave del tejido mamario fuera del reborde durante cada ciclo de succión.
- No hay dolor, solo una sensación de tirón.
- No hay anillo de compresión ni piel blanqueada alrededor de la areola.

Mire lo que sucede durante una sesión de extracción. El tamaño de su pezón puede cambiar durante una sesión de extracción o durante las semanas que usa un extractor de leche. Hay tamaños de escudos más grandes disponibles si encuentra que el suyo está demasiado apretado.



Buen ajuste
Se ve espacio alrededor del pezón.



Demasiado ajustado
El pezón roza a lo largo del tubo.

Bombee como se alimenta un bebé

Al comienzo de su sesión de extracción, encienda la bomba con succión baja y ciclos rápidos. Su bebé comenzará a succionar rápido y ligero. Aumente gradualmente la succión durante los primeros minutos.

Una vez que la leche comienza a fluir, eso significa que su reflejo de eyección ha comenzado; este es el momento en que su bebé succionará lenta y profundamente. Baje el ciclo de la bomba y continúe aumentando la succión hasta que comience a pellizcar. Luego gíralo un poco hacia atrás. Ese será el nivel de succión adecuado para usted.

No gire la succión más allá cuando comience a sentirse incómoda. Hay algunos extractores de leche que hacen estos ajustes automáticamente.

Masaje sus senos mientras bombea

El masaje puede marcar una gran diferencia en la cantidad de leche que obtienes mientras extraes leche. Para obtener instrucciones detalladas sobre cómo masajear los senos mientras se bombea, vea este video: <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>. Masajea hasta que la leche deje de fluir, luego comprima o apriete suavemente el seno para extraer aún más.

Para tener una mano libre mientras bombea, puede usar una mano para sostener ambos escudos, usar una camisola ajustada o comprar un sostén especial.



Estimule su reflejo de eyección

La eyección es cuando la leche fluye con facilidad. El estrés es un problema importante para su reflejo de eyección y es común, por supuesto, entre los padres de la UCIN. Aquí hay algunas sugerencias para ayudar:

- Sostenga a su bebé piel con piel.
- Huela a su bebé o, si está en casa, huela la ropa usada de su bebé.
- Mire fotografías de su bebé.
- Escuche los sonidos que hace su bebé.
- Escuche música relajante o sonidos de la naturaleza.
- Masajee sus senos.
- Relaje los hombros, gire el cuello.
- Utilizar la visualización; piense en ríos de leche materna o piense en un lugar tranquilo.
- Coma y beba algo mientras bombea.
- Bombee antes de un evento estresante.
- No mire las botellas de recolección.
- Obtenga un masaje en la espalda o en los pies.
- Use un calcetín de arroz alrededor de su cuello o colóquelo sobre sus senos mientras bombea.



¿Qué es un calcetín de arroz?

Llene un calcetín de gimnasia limpio con arroz crudo y átelo para cerrarlo. Algunas personas agregan olores agradables como lavanda o manzanilla para ayudar a la relajación. Caliéntelo en el microondas durante 30 a 60 segundos (asegúrese de que no se caliente demasiado) y úselo alrededor de tu cuello o colóquelo sobre sus senos.