



10 reglas de oro para la extracción de leche materna



Por Profesionales de la Salud

Reglas de oro de la extracción

Extraer la leche materna con un sacaleches requiere tiempo y paciencia, especialmente al principio. Aquí hay diez reglas de oro para favorecer un buen inicio en la extracción de leche materna.



1 EN PRIMER LUGAR APRENDER A HACER EXTRACCIONES MANUALES

Con la extracción manual de leche materna se puede activar el reflejo de eyección o ayudar a aliviar la congestión del pecho. Si el recién nacido no puede mamar, la extracción manual puede liberar eficazmente el calostro de los primeros días. Es aconsejable pedir ayuda a un profesional de la salud para que pueda explicar cómo aplicar esta técnica o indique algún vídeo u orientación online. Una vez que suba la leche (normalmente después de dos o cuatro días), y se necesite extraer cantidades más grandes de leche, se puede utilizar un sacaleches.



2 EXTRACCIONES TEMPRANAS Y FRECUENTES PARA INICIAR EL SUMINISTRO DE LECHE

Si el bebé no es capaz de mamar por algún motivo, ya sea por prematuridad, problemas de frenillo o paladar hendido, un profesional de la salud podría ayudar a comenzar las extracciones de leche materna lo antes posible (idealmente dentro de las dos horas siguientes al parto). Una vez que suba la leche, hay que intentar extraer con la misma frecuencia con la que el bebé se alimentaría, al menos de ocho a diez veces cada 24 horas, e incluir al menos una vez durante la noche.¹



3 ESCOGER EL SACALECHES ADECUADO A LAS NECESIDADES

Si se extrae solo ocasionalmente, puede que se prefiera un sacaleches manual que sea ligero, compacto y adecuado para usar en cualquier lugar. Si la intención es extraer regularmente o se necesita una mayor eficacia de extracción, un sacaleches eléctrico simple o doble es la mejor opción. Un sacaleches doble ahorra tiempo al permitir extraer de ambos pechos a la vez, y los científicos han descubierto que también aumenta la cantidad de leche que se recoge.²



4 EXPRIMIR LO MEJOR DEL SACALECHES

Cuando un bebé amamanta, comienza con succiones cortas y rápidas para estimular el reflejo de eyección de la leche. Una vez que la leche fluye, la extrae con succiones más lentas y profundas. Algunos sacaleches manuales tienen ajustes que reproducen estos ritmos naturales. Los sacaleches eléctricos también pueden reproducir estos ritmos y cambiar de forma automática, con ajustes que permiten adaptar la succión y la velocidad para una mayor comodidad en la extracción.



5 ESCOGER LA COPA CORRECTA

La copa es la parte del sacaleches que se ajusta alrededor del pecho. Es importante elegir el tamaño adecuado, de lo contrario la extracción no será eficiente y podría doler. El pezón debe poder moverse libremente dentro del embudo de la copa sin rozar las paredes.



6 DEJAR QUE EL BEBÉ COLABORE

La succión y el contacto piel con piel con el bebé pueden ayudar a la producción de leche. Es interesante probar a extraer leche de un pecho mientras el bebé mama o está recostado en el otro.



7 MANTENER LIMPIO EL SACALECHES

Para reducir el riesgo de contaminación o de infección, hay que lavarse siempre las manos antes de comenzar la extracción, y limpiar y esterilizar cuidadosamente el sacaleches exactamente como se describe en las instrucciones.



8 SOLUCIONES DE ALMACENAMIENTO

Algunos sacaleches dan la opción de extraer directamente en un biberón, del que se puede alimentar al bebé, o en una bolsa de almacenamiento, que se puede refrigerar o congelar. Una menor decantación entre diferentes contenedores significa menos posibilidades de derrame y menos oportunidades para que proliferen los gérmenes.



9 RELAJARSE Y CUIDARSE

La clave del éxito para la extracción de leche materna es aprender a activar el reflejo de eyección o de subida de la leche. Para ayudar a estimular este reflejo natural, hay que intentar extraer cuando se está en calma y no hay interrupciones. Es aconsejable pensar en el bebé o mirar alguna de sus fotos o vídeos. También se puede probar a aplicar la terapia de frío y calor Therapearl® 3 en 1 y en caliente (si no hay mastitis o ingurgitaciones) y masajear ligeramente los pechos al mismo tiempo.



10 TENER PACIENCIA

Puede que no se consiga extraer mucha leche materna cuando se empiece a practicar estas técnicas, pero hay que seguir intentándolo, aunque solo puedas reservar unos minutos para cada sesión. La extracción se hace de forma más rápida y fácil cuanto más veces se haga.

REFERENCIAS

- 1 .NICE (2006) Clinical Guideline 37: Postnatal care up to 8 weeks after birth. National Collaborating Centre for Primary Care. Disponible en <https://www.nice.org.uk/guidance/cg37>.
- 2 Simultaneous breast expression in breastfeeding women is more efficacious than sequential breast expression. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23039397