



Guía sobre extracción de leche materna para padres de la NICU

Ascension Sacred Heart Lactation 850-416-6378

Studer Family 
Children's Hospital
Ascension Sacred Heart

La leche materna es mejor

La forma más natural y nutritiva de fomentar el crecimiento y desarrollo óptimos de su bebé es la alimentación con leche materna. La leche materna contiene más de 100,000 componentes únicos que no se pueden replicar y son especiales para su bebé. La leche materna ofrece una combinación completa y óptima de nutrientes y anticuerpos diseñados para satisfacer las necesidades siempre cambiantes de su bebé. Sólo usted puede proporcionar la nutrición completa que satisfaga las necesidades de su bebé.

La primera leche que usted producirá se llama calostro. Es rico en proteínas y anticuerpos y ayuda a fortalecer el sistema inmunitario de su bebé. A menudo se le llama "oro líquido" y se considera un medicamento para su bebé. Su calostro puede ser claro o turbio y variar en color. Suele tener la consistencia de la miel.

Con frecuencia, los bebés de la unidad neonatal de terapia intensiva (NICU, por sus siglas en inglés) no pueden amamantar inmediatamente después del parto. Al extraer la leche materna, usted puede proporcionársela a su bebé.

Extracción de leche materna manual y extracción de leche materna combinada

A veces nuestros senos responden mejor a la extracción manual. Esto se puede hacer antes de una sesión de extracción de leche materna.

Lávese siempre las manos antes de tocar sus senos o el extractor.

Rutina de extracción de leche materna manual

- Tenga a mano recipientes esterilizados para recolectar su leche.
- Masajee, acaricie los senos.
- Coloque sus dedos detrás de la areola (área oscura alrededor del pezón).
- Presione con los dedos.
- Relájese y repita, con ritmo.
- Mueva los dedos a una posición diferente.
- Continúe masajeando y comprimiendo.
- Exprima durante 5 a 7 minutos.

Extracción de leche materna combinada

- Inicie la sesión de extracción de leche materna, bombeando ambos senos.
- A los 5 minutos de la sesión de extracción de leche materna, deje de extraer de un lado.
- Con los dedos, acaricie suavemente el seno hacia abajo.
- Comprima el seno.
- Repita en el otro seno.
- Finalice la sesión de extracción de leche materna, extrayendo la leche por completo de ambos senos.
- Extraiga la leche de ambos senos al mismo tiempo durante 10 a 15 minutos por cada sesión, o al menos 100 minutos al día por bebé.
- Extraer la leche de ambos senos al mismo tiempo es más rápido y fácil, pero lo más importante es que aumenta los niveles de prolactina y el suministro de leche.
- Se le entregarán recipientes esterilizados y etiquetas con el nombre y el número de historia clínica de su bebé. Extraiga la leche y deposítela en estos recipientes estériles. Coloque la etiqueta en el recipiente después de haberla llenado con la fecha y hora de extracción.
- Traiga su leche a la NICU dentro de 1 hora después de la extracción. Si no puede hacerlo, pídale a su enfermera/o que lleve la leche a la NICU. Cada gota de leche es como medicina "oro líquido" para su bebé.
- Visite a su bebé tan a menudo como pueda y extraiga leche materna inmediatamente después de regresar a su habitación. Tendrá mejor producción y obtendrá más leche. Hay extractores de leche materna disponibles al lado de la cama en la NICU.
- Cargue a su bebé tan pronto como esté médicamente estable. Aplique el "método madre canguro", sosteniéndolo al bebé piel con piel. Dentro de las 24 horas después de estar con su bebé, producirá leche que tiene anticuerpos protectores especiales solo para su bebé.

Recursos útiles:

Droplet: firstdroplets.com

Unidad de neonatología de Stanford Medicine:

med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding

Limpieza de las piezas de su extractor

- Es importante limpiar todas las piezas del extractor que tocan los senos y la leche después de cada uso para que los gérmenes no contaminen la leche de su bebé. No lave el tubo. Si nota humedad en el tubo, haga funcionar el extractor con el tubo conectado durante 1 a 2 minutos o hasta que se seque.
- Desarme todas las piezas de su extractor. Asegúrese especialmente de retirar la válvula amarilla del embudo y de separar la membrana blanca de la válvula antes de limpiar. Enjuague con agua fría todas las piezas que entren en contacto con los senos y la leche. Luego lave todas las piezas con agua jabonosa y caliente. Enjuague nuevamente con agua limpia, asegurándose de quitar todo el jabón.
- Coloque las piezas sobre una toalla limpia, cúbralas con otra toalla limpia y déjelas secar al aire.
- Una vez que haya regresado a su casa, deberá desinfectar el equipo del extractor de leche materna, excepto los tubos, una vez al día. Esto se puede hacer en la rejilla superior del lavavajillas o sumergiéndolo en una olla grande con agua hirviendo durante 10 minutos. Si usted tiene microondas, puede utilizar las bolsas desinfectantes especiales de Medela-Quick Clean Micro-Steam. Cada bolsa se puede utilizar 20 veces distintas.

Una vez que llegue a casa

- Haga que la extracción de leche sea una prioridad. Su cuerpo sabe qué tan prematuro es su bebé y está produciendo leche específica para la edad gestacional de su bebé.
- Asegúrese de estar utilizando el extractor adecuado. Los extractores personales comprados en una tienda minorista no están diseñados para usarse las 24 horas del día.
- Continúe con el objetivo de extraer leche materna de 8 a 10 veces en 24 horas.
- Al extraer la leche, cierre los ojos y piense en su precioso bebé mejorando y creciendo gracias a su leche. Coloque una foto de su bebé en su extractor para que pueda pensar en su bebé mientras extrae la leche.
- Mantenga un registro de la cantidad de leche materna que obtiene por día. Su objetivo debe ser producir al menos 600 a 750 ml (20 a 25 onzas) de leche materna por día.

- Si el total durante 24 horas comienza a disminuir, solicite ayuda de inmediato. Comuníquese con su obstetra-ginecólogo o con Ascension Sacred Heart Maternity al 850-416-8088.
- Es normal obtener más leche materna en algunas extracciones y menos en otras. Además, es normal extraer más de un lado que del otro.
- Por favor, no compare la cantidad de leche que usted obtiene con la de nadie más. Muchas cosas son diferentes para cada madre y bebé. Muchas cosas afectan la cantidad de leche que produce. Las causas más comunes de la baja producción de leche son la fatiga y la extracción de leche materna poco frecuente.
- Cuanto más extraiga leche, mayor será su producción de leche.

Pautas para el almacenamiento de leche materna en la NICU

- La leche materna recién extraída debe refrigerarse a 39 °F (4 °C) si no se va a utilizar dentro de dos horas.
- La leche materna recién extraída se puede almacenar en el refrigerador para utilizarla dentro de 1 hora después de su recolección.
- Al congelar la leche materna, los recipientes deben llenarse hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad para permitir la expansión con la congelación.

Ingurgitación mamaria — cuando sus senos duelen y están llenos

- Evite saltarse sesiones de extracción de leche materna.
- Vaya hacia arriba donde sienta dureza y masajee hacia abajo durante la sesión de extracción de leche materna.
- Aplique compresas calientes o dúchese antes de la sesión de extracción de leche materna.
- Después de extraer leche materna, utilice hielo por hasta 20 minutos.
- Si experimenta fiebre, enrojecimiento, manchas/hinchazón o síntomas similares a los de la gripe, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato.



Diario de leche materna

Fecha _____

	Hora de inicio	Hora de finalización	Cantidad extraída manualmente			Tiempo total	Notas de extracción de leche materna
			Seno izquierdo	Seno derecho	Cantidad total		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Total							

El calostro, la primera leche que produce, se considera medicina para su bebé y es como administrarle su primera vacuna.

Diario de leche materna

Fecha _____

	Hora de inicio	Hora de finalización	Cantidad extraída manualmente			Tiempo total	Notas de extracción de leche materna
			Seno izquierdo	Seno derecho	Cantidad total		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Total							

Extraiga al menos 8 a 10 veces por día. Su producción de leche depende de la extracción regular y completa de la leche de sus senos.

Recursos sobre lactancia materna en Panhandle

Cómo comunicarse con Ascension Sacred Heart lactation

Ascension Sacred Heart Pensacola 850-416-8088

Ascension Sacred Heart Emerald Coast Family Birth Place 850-278-3995

Hospitales

Andalusia, AL - Andalusia Regional 334-222-6915 (ext. 7100)

Brewton, AL - DW McMillan Hospital 251-809-8122

Dothan, AL - Southeast Alabama Medical 334-673-4141

Dothan, AL - Flowers Hospital 334-794-5000 ext. 1210

Eglin Air Force Base Hospital 850-883-8001

Fairhope, AL - Thomas Hospital 251-279-2004

Fort Walton, FL - Fort Walton Beach Medical Center 850-585-6870

Mobile, AL - USA Health Providence Hospital 251-633-1000

Pensacola, FL - Ascension Sacred Heart 850-416-7000

Pensacola, FL - Naval Hospital 850-505-7109

Panama City, FL - HCA Gulf Coast Hospital 850-747-7898

Florida WIC

Bay County, Panama City 850-872-4666

Calhoun County, Blountstown 850-674-5645

Escambia County, Pensacola 850-595-6500

Holmes County, Bonifay 850-547-8500

Jackson County, Marianna 850-526-2412

Okaloosa County, Crestview 850-689-7858

Okaloosa County, Fort Walton 850-833-9254

Santa Rosa County, Milton 850-564-2272

Walton County, DeFuniak Springs 850-892-8020

Washington County, Chipley 850-638-6240

Alabama WIC

Baldwin County, Foley 251-943-7260

Covington County, Andalusia 334-222-1175

Houston County, Dothan 334-678-2800

Alquiler de extractores

Tienda de regalos de Baptist Hospital 448-227-3001

Pensacola, Storkland 850-478-2633

Recursos en línea

Infant Risk Center mommymeds.com

International Breastfeeding Centre ibconline.ca

Kelly Mom-Parenting & Breastfeeding kellymom.com

Stanford University-School of Medicine

newborns.stanford.edu/breastfeeding

Departamento de Salud y Servicios de Salud de los Estados Unidos

womenshealth.gov/breastfeeding

La Leche League Groups (LLL)

Línea de ayuda de atención las 24 horas 877-4LALECHE (877-452-5324)

Encuentre a los líderes y reuniones locales de La Leche visitando llusa.org

Llame al 850-366-8287 o envíe un correo electrónico a un líder si tiene preguntas sobre lactancia materna: pensacoLLLa@gmail.com

Grupos de apoyo

Ascension Sacred Heart Mommy & Me 850-416-8088

Parents of Multiples: PensacolaParentsofMultiples@hotmail.com

Comuníquese con un hospital cercano para obtener recursos locales y acceder a grupos de apoyo.

