

Extracción de leche materna para su bebé

Guía sobre cómo extraerse leche materna



Hemos redactado este folleto como guía para extraerse leche materna para su bebé. Esperamos que le ayude a responder a algunas de las preguntas que pueda tener. Si tiene cualquier otra duda o preocupación, hable con su matrona o con el personal de enfermería de neonatología.

Extracción de su leche materna

Extraerse leche significa extraer leche del pecho (a mano o con un sacaleches) para poder almacenarla y dársela a su bebé más adelante. La extracción le permite proporcionar leche materna a su bebé aunque no pueda ponérselo directamente al pecho.

Si, por cualquier motivo, no puede dar el pecho a su bebé tras el parto, es importante que comience a extraerse leche materna lo antes posible. Esto se debe a que la leche materna, incluido el calostro (la primera leche que produce su cuerpo), es la fuente de nutrición perfecta para su bebé. Contiene anticuerpos que protegen a su bebé frente a infecciones y ayudan a que su sistema inmunitario se desarrolle. También favorece el desarrollo del sistema digestivo del bebé, lo que lo protege frente a alergias.

Para tener más probabilidades de lograr una producción completa de leche, le recomendamos que se extraiga leche a mano lo antes posible tras el parto (idealmente, dentro de las primeras dos horas). Pida a su matrona o a la enfermera de neonatología que le enseñe a realizar la extracción manual y que le facilite un kit de ingreso para extracción manual. Este kit incluirá una hoja informativa sobre la extracción manual y algunas jeringas y recipientes estériles para recoger el calostro.

Cómo favorecer la salida de la leche

Cuando se extraiga leche materna, puede resultarle útil:

- estar cerca de su bebé
- tener consigo algo que le recuerde a su bebé (por ejemplo, una fotografía o alguna prenda que haya usado y que pueda tocar y oler)
- realizar respiraciones lentas y profundas para ayudarle a relajarse
- estar en un entorno tranquilo (si es posible)
- sentarse en una posición cómoda
- tomar medicación para el alivio del dolor si es necesario (para obtener más información sobre analgésicos, consulte con su matrona o lea la hoja informativa «Su medicación después del nacimiento de su bebé», incluida en la sección de enlaces útiles al final de este folleto)
- calentar primero los pechos antes de la extracción aplicando una compresa tibia (por ejemplo, una toallita)
- acariciar y masajear suavemente los pechos y los pezones

Estas medidas pueden ayudar a estimular la liberación de oxitocina (la hormona del amor), que favorece la salida de la leche (el «reflejo de eyección»).

Consejos prácticos para la extracción de leche materna

- La producción de leche materna depende de la frecuencia con la que se extrae la leche (mediante extracción o lactancia). Si no se extrae leche o no amamanta con regularidad, la producción disminuirá (procure no dejar intervalos superiores a cuatro horas entre extracciones).
- Un pecho más blando (más vacío) produce leche más rápidamente que uno más duro (más lleno), por lo que extraerse leche con frecuencia favorece una mayor producción que hacerlo con menos frecuencia.
- Tener a su bebé piel con piel siempre que sea posible, así como extraerse leche cerca de él, también ayudará a aumentar la producción.
- **Si su bebé está ingresado en la unidad neonatal**, le recomendamos que empiece a extraerse la leche a mano durante las primeras horas tras el parto.

- Procure realizar ocho extracciones en 24 horas, dejando un intervalo máximo de cuatro horas entre extracciones.
- **Es muy importante realizar al menos una extracción durante la noche.** Esto se debe a que durante la noche el organismo libera más prolactina (la hormona que indica al cuerpo que produzca leche). La extracción nocturna ayuda a mantener la producción de leche y a conservar la cantidad de leche. Si su bebé puede mamar, esto también estimulará los pechos para producir leche.

«Si no lo toma, su pecho no la producirá».

«Si no se utiliza, se pierde».

Extracción manual de leche materna

La leche que produce durante los tres primeros días tras el parto se llama calostro. Es una leche espesa y concentrada, normalmente de color amarillo dorado. Como el calostro sale del pecho gota a gota, la extracción manual es el método ideal para recogerlo. No se preocupe si solo obtiene pequeñas cantidades, es normal. Cada gota cuenta.

También puede resultarle útil extraerse leche a mano antes o después de utilizar un sacaleches, o puede preferir extraerse leche únicamente a mano y no usar sacaleches.

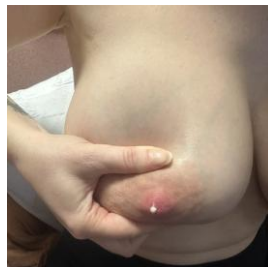
La extracción manual también le permite centrarse en zonas concretas del pecho, lo que puede ayudar a desbloquear un conducto obstruido o si padece mastitis (cuando el pecho se inflama, está caliente y duele).

Cómo realizar la extracción manual

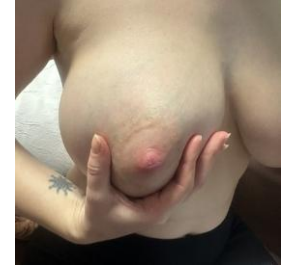
Pida a su matrona o a la enfermera de neonatología que le enseñe a realizar la extracción manual y que le facilite un kit de ingreso para extracción manual.

También puede seguir los pasos que se indican a continuación:

1. Lávese y séquese bien las manos antes de empezar.
2. Si va a recoger el calostro, necesitará una jeringa limpia y estéril, así como un recipiente más grande limpio y estéril. Tenga estos elementos preparados antes de empezar.
3. Póngase cómoda e intente relajarse. El calor ayuda, así que pruebe a masajear suavemente los pechos primero con una compresa tibia (por ejemplo, una toallita).
4. Coloque la mano en forma de cuenco sobre uno de los pechos. La mano debe formar una «C» alrededor del pezón, con cuatro dedos debajo del pecho y el pulgar arriba. El pulgar y los dedos deben estar a unos 2 o 3 cm de la base del pezón.
5. Con el pulgar y el índice, presione suavemente. Suelte la presión y repita para crear un ritmo. Esto no debería doler. Evite deslizar los dedos sobre la piel, ya que puede causar molestias. Si la leche no sale, pruebe a mover ligeramente los dedos hacia el pezón o un poco más lejos, hasta encontrar el punto que mejor le funcione. También puede probar a masajear suavemente el pecho.



6. Recoja el calostro con la jeringa estéril y, si es necesario, viértalo en el recipiente estéril de mayor tamaño. El calostro es muy concentrado y sale del pecho gota a gota. Al principio, solo saldrán unas pocas gotas en cada sesión, pero con la práctica y el paso del tiempo debería obtener más cantidad.
7. Cuando las gotas empiecen a salir más lentamente, mueva los dedos alrededor del pecho para probar en otra zona y repita el proceso.
8. Repita el proceso en el otro pecho.



Extracción de leche materna con sacaleches

Los sacaleches están diseñados para imitar la succión del bebé. Existen dos tipos: eléctricos y manuales. En el modelo manual, se acciona el émbolo con la mano, mientras que en el eléctrico el dispositivo realiza el trabajo por usted.

Recomendamos realizar la extracción manual de leche materna durante los dos primeros días tras el parto antes de utilizar un sacaleches. No obstante, si su matrona o la enfermera de neonatología se lo aconsejan, puede utilizarse un sacaleches a partir de las seis horas posteriores al parto.

En la unidad neonatal y en las salas posnatales hay sacaleches eléctricos disponibles para su uso. Solicite a su matrona o a la enfermera de neonatología un kit de extracción con sacaleches eléctrico. También podrán enseñarle cómo montar el equipo, cómo utilizar el sacaleches y cómo esterilizar el material.

Limpieza y esterilización del kit de extracción con sacaleches eléctrico

Mientras su bebé permanezca ingresado en el hospital, el kit de extracción con sacaleches eléctrico debe lavarse con agua tibia y jabón después de cada uso y guardarse posteriormente en un recipiente limpio. A continuación, deberá esterilizar el kit justo antes de realizar la extracción. En la unidad neonatal y en las salas posnatales pueden utilizarse bolsas de esterilización (Steri-Sacs) y un microondas industrial para esterilizar el kit. Si se extrae leche en casa, utilice el método de esterilización que prefiera para su kit.

Para obtener más información sobre cómo esterilizar el kit, escanee el código QR o visite:

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



Cómo utilizar un sacaleches eléctrico

Los sacaleches eléctricos disponen de dos modos:

Modo de estimulación

Este modo sirve para estimular la salida de la leche.

1. Coloque la copa o embudo del sacaleches (brida) sobre el pezón.
2. Pulse el botón de encendido y, a continuación, pulse el botón con el símbolo de gota en un plazo de 10 segundos.
3. Para aumentar la succión, gire el regulador en el sentido de las agujas del reloj hasta que resulte ligeramente incómodo y, después, reduzca la succión dos o tres niveles (indicados mediante los iconos de gota o cuadrado) hasta que resulte cómoda.
4. El sacaleches funcionará durante 15 minutos y después se apagará automáticamente.

Si han pasado más de seis días desde el parto o si ha conseguido extraer un volumen combinado (de ambos pechos) de 20 ml o más en tres extracciones consecutivas, puede empezar a utilizar el modo «mantenimiento».

Modo de mantenimiento

Este modo sirve para mantener la producción de leche.

1. Coloque la copa o embudo del sacaleches (brida) sobre el pezón.
2. Pulse el botón de encendido.
3. **No** pulse el botón con el símbolo de gota hasta que aparezca en la pantalla «mantenimiento en funcionamiento».
4. Para aumentar la succión, gire el regulador en el sentido de las agujas del reloj hasta que resulte ligeramente incómodo y, después, reduzca la succión dos o tres niveles (indicados mediante los iconos de gota o cuadrado) hasta que resulte cómoda.
5. Continúe con la extracción hasta que deje de salir leche o haya una pausa de unos 10 segundos entre cada gota. El sacaleches no se detendrá automáticamente.
6. Para estimular y aumentar la producción de leche, continúe extrayendo durante dos minutos más después de que deje de salir leche.
7. Apague el sacaleches.

Las compresiones mamarias durante la extracción también pueden aumentar significativamente la cantidad de leche obtenida. Para realizar compresiones mamarias, coloque toda la mano formando una «C» y sujete el pecho hacia la pared torácica. Comprima el tejido mamario con un movimiento de «presionar y soltar», desplazándose alrededor del pecho.



La extracción doble (extraer leche de ambos pechos al mismo tiempo) no solo ahorra tiempo, sino que también puede aumentar la producción de leche y los niveles hormonales.

Si realiza la extracción de cada pecho por separado, cambie de pecho cuando observe que el flujo de leche disminuye. Después vuelva al primer pecho, ya que puede comprobar que aún queda leche por extraer. Puede notar que un pecho produce más leche que el otro; esto es normal.

Tamaño del embudo (brida)

Es importante elegir el tamaño correcto del embudo del sacaleches (la pieza de plástico que se coloca sobre el pezón). Esto no solo resultará más cómodo, sino que también ayudará a extraer la leche de la forma más eficaz posible. La guía Flange FITS puede ayudarle a encontrar el tamaño de embudo adecuado. Para más información, escanee el código QR o visite:



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

Conservación de la leche materna extraída mientras su bebé está ingresado en el hospital

Una vez haya extraído la leche, etiquete la jeringa o el recipiente con la fecha y la hora de la extracción, así como con el nombre de su bebé. Su enfermera neonatal o un miembro del equipo de matronas puede facilitarle etiquetas identificativas. Evite utilizar bolígrafos cuya tinta pueda correrse cuando se moje.

La leche debe almacenarse cuidadosamente para evitar la proliferación de bacterias perjudiciales. Mientras su bebé permanezca en el hospital, se recomienda seguir las siguientes pautas de conservación:

- **Frigorífico:** Guarde la leche en el frigorífico tan pronto como termine la extracción, salvo que vaya a administrársela a su bebé inmediatamente. La leche extraída puede conservarse en el frigorífico hasta 48 horas dentro del hospital.
- **Congelador:** Si tiene previsto congelar la leche, hágalo lo antes posible tras la extracción (debe realizarse dentro de las primeras 24 horas). La leche congelada puede conservarse en el congelador de la unidad neonatal hasta tres meses.

Almacenar la leche en pequeñas cantidades ayuda a evitar desperdicios, especialmente si tiene intención de congelarla.

Si trae leche materna extraída desde casa, entréguesela a su matrona o a una enfermera neonatal en cuanto llegue al hospital. Si se desplaza desde lejos, utilice una bolsa térmica o acumuladores de frío para mantener la leche refrigerada.

Información importante de seguridad

- Las jeringas para la alimentación del lactante disponen de un tapón de cierre libre que debe retirarse antes de administrar el calostro o la leche extraída a su bebé.
- Mantenga siempre las jeringas y los tapones fuera del alcance de bebés y niños.

Lista de comprobación para la extracción

Hemos incluido la siguiente lista de comprobación para ayudarle durante el proceso de extracción de leche.

He recibido:

- ☐ un corazón de tela para favorecer el vínculo (uno para usted y otro para su bebé si se encuentra ingresado en la unidad neonatal)
- ☐ un kit de inicio para la extracción manual
- ☐ un kit de extracción con sacaleches eléctrico

Me han enseñado a:

- ☐ extraer la leche manualmente (incluido cuándo empezar y con qué frecuencia hacerlo)
- ☐ utilizar un sacaleches eléctrico (incluido cuándo usar los distintos modos)
- ☐ comprobar qué tamaño de embudo (brida) del sacaleches debo utilizar
- ☐ lavar y esterilizar el kit de extracción (y dónde hacerlo)
- ☐ registrarme en vCreate (si mi bebé está ingresado en la unidad neonatal)

Contacto

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la extracción de leche materna, consulte con su matrona o con el personal de enfermería neonatal, o póngase en contacto con el equipo de alimentación infantil correspondiente mediante los datos que figuran a continuación.

Teléfono del equipo de alimentación infantil neonatal: **07920 184353**

Teléfono del equipo de alimentación infantil de maternidad: **07786 267584**

Si no fuera posible contactar con alguno de estos equipos, deje un mensaje de voz indicando su nombre, número de teléfono y un breve mensaje. Un miembro del equipo intentará ponerse en contacto con usted en un plazo de 48 horas.

Enlaces útiles

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



Únase a la familia decolaboradores de Southampton Hospitals Charity con una donación mensual.

Realizar una donación mensual es una excelente forma de mostrar su apoyo continuado a los pacientes y al personal del University Hospital Southampton. ¡Incluso una pequeña aportación puede marcar una GRAN diferencia!

- 5 £** Puede ayudar a financiar un juguete la zona de espera del hospital infantil
- 10 £** podría contribuir a financiar un kit sensorial para ayudar a pacientes con demencia
- 25 £** podría ayudar a financiar terapias complementarias para pacientes con cáncer



Garantía de domiciliación bancaria. Esta garantía debe conservarla la persona titular de la cuenta.



- Esta garantía es ofrecida por todos los bancos y sociedades de crédito hipotecario que aceptan instrucciones de pago mediante domiciliación bancaria. Si se produce cualquier cambio en el importe, la fecha o la frecuencia de su domiciliación bancaria, se lo notificará con antelación (normalmente con 10 días laborables) antes de que se efectúe el cargo en su cuenta, salvo que se acuerde lo contrario. Si solicita a Southampton Hospitals Charity que realice un cobro, se le confirmarán el importe y la fecha en el momento de la solicitud.
- Si se produce algún error en el pago de su domiciliación bancaria por parte de Southampton Hospitals Charity o de su banco o sociedad de crédito hipotecario, tendrá derecho al reembolso completo e inmediato del importe abonado por parte de su banco o sociedad de crédito hipotecario. Si recibe un reembolso al que no tiene derecho, deberá devolverlo cuando Southampton Hospitals Charity se lo solicite.
- Puede cancelar una domiciliación bancaria en cualquier momento poniéndose en contacto directamente con su banco o sociedad de crédito hipotecario. Puede requerirse confirmación por escrito. Le rogamos que también nos lo notifique.

Declaración Gift Aid: Soy contribuyente del impuesto sobre la renta o del impuesto sobre las ganancias de capital en el Reino Unido. He leído esta declaración y deseo que Southampton Hospitals Charity recupere el impuesto correspondiente a mis donaciones. Entiendo que debo haber abonado, en el ejercicio fiscal correspondiente, una cantidad de impuesto sobre la renta y/o impuesto sobre las ganancias de capital al menos igual al importe que todas las organizaciones benéficas y clubes deportivos comunitarios amateurs a los que dono reclamarán sobre mis donaciones durante ese ejercicio fiscal. Entiendo que otros impuestos, como: El IVA y el impuesto municipal (Council Tax) no son válidos a estos efectos.

Sí, me gustaría apoyar al hospital con una donación mensual a Southampton Hospitals Charity

1. Mis datos

Tratamiento: _____ Nombre: _____ Apellido: _____

Dirección: _____

_____ Código postal: _____

Tel: _____ Correo electrónico: _____

Escriba su dirección de correo electrónico arriba si desea recibir información actualizada sobre cómo su donación está ayudando, así como sobre otras formas en las que puede colaborar.

2. Donación periódica

¿Deseo realizar una donación mensual periódica de: 5 £ ☐ 10 £ ☐ 25 £ ☐ O la cantidad que yo elija de £

mensualmente mediante domiciliación bancaria. Ruego que se cargue el importe en mi cuenta el siguiente día del mes: 1 ☐ 15 ☐

3. Aumente el valor de mi donación en un 25 % adicional

Si aún no lo ha hecho, puede hacer que cada libra que done aumente su valor en un 25 % adicional para la organización benéfica, sin ningún coste extra para usted, marcando esta declaración de Gift Aid.

giftaid it

☐ Sí, soy contribuyente en el Reino Unido y deseo aplicar Gift Aid a esta donación y a cualquier otra que realice en el futuro o haya realizado durante los últimos cuatro años a Southampton Hospitals Charity.

☐ No, no soy contribuyente en el Reino Unido

Entiendo que, si el importe del Impuesto sobre la Renta y/o del Impuesto sobre las Ganancias de Capital que pago es inferior al total reclamado mediante Gift Aid sobre todas mis donaciones durante ese ejercicio fiscal, será mi responsabilidad abonar la diferencia correspondiente. Notificaré a Southampton Hospitals Charity si deseo cancelar esta donación, cambiar su nombre o dirección, o si dejo de pagar suficiente Impuesto sobre la Renta y/o Impuesto sobre las Ganancias de Capital.

4. Instrucciones a su banco o entidad de crédito para el pago mediante domiciliación bancaria

Nombre(s) del/de los titular(es) de la cuenta:

Número de identificación del emisor:

6	9	1	2	1	3
---	---	---	---	---	---

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

Número decuenta

--	--	--	--	--	--	--	--

Código bancario
(Sort Code):

--	--	--	--	--	--



SCAN ME

Es posible que algunos bancos o entidades de crédito no acepten instrucciones de domiciliación bancaria para determinados tipos de cuenta.

Instrucción a su banco o entidad de crédito. Por la presente, ruego a Charities Aid Foundation, en nombre de Southampton Hospitals Charity, que adeude mediante domiciliación bancaria los importes correspondientes en la cuenta indicada en esta instrucción, conforme a las garantías establecidas en la Garantía de Domiciliación Bancaria. Entiendo que esta instrucción podrá conservarse en Charities Aid Foundation en nombre de Southampton Hospitals Charity y que, en tal caso, los datos se transmitirán electrónicamente a mi banco o sociedad de crédito hipotecario.

Firma(s):

Fecha:

También puede configurar su donación mensual en línea a través de nuestro sitio web: southamptonhospitalscharity.org/donate o escaneando el código QR.

5. Qué hacer ahora

Por favor, devuelva este formulario a nuestra dirección Freepost: Freepost RRUA-CSKX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

Número de organización benéfica: 1051543

Si es paciente en uno de nuestros hospitales y necesita este documento traducido o en otro formato, como lectura fácil, letra grande, braille o audio, llame al **0800 484 0135** o envíe un correo electrónico a: **patientsupporthub@uhs.nhs.uk**

Si necesita ayuda para preparar su visita, solicitar un intérprete o acceder al hospital, visite **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk