

Información para familias lactantes

Cómo aumentar la producción para bebés ingresados en la UCI



La estimulación frecuente del pecho, a través de la lactancia o con un sacaleches, durante los primeros días y semanas, es esencial para establecer una producción abundante de leche.

Un buen comienzo:

Comenzar con las extracciones lo antes posible tras el nacimiento, preferiblemente en las primeras horas. Realizar 8 o más extracciones al día, hace que tu pecho “entienda” que tiene que empezar a producir leche. El sacaleches sustituye la succión que tu bebé no puede realizar. Utiliza un kit de sacaleches bilateral. Esto estimula tu producción de leche mejor que hacerlo de manera secuencial.

Nuestra recomendación es que utilices un sacaleches de grado hospitalario para tus extracciones. Es el único diseñado para estimular la producción cuando aún no ha comenzado la lactancia materna directa.

Las sesiones de extracción deben ser de 15 minutos cada una. Cuando la leche deje de salir, no significa que tus pechos estén vacíos. Realiza un suave masaje manual para poder extraer la residual. Rotar las manos alrededor de toda la mama, ayuda a vaciarla completamente.

Realiza extracciones regulares:

Procura realizar extracciones 8 veces al día como mínimo. No es necesario que programes las sesiones, hazlas cuando puedas. Algunos padres pueden realizarlas (8 o más) durante las horas en las que están despiertos, así que pueden tomarse un descanso de 4 o 5 horas durante la noche para dormir. Si te saltas una sesión, realízala lo antes posible.

Cuando vayas a la UCI neonatal, utiliza los sacaleches que hay en la unidad para no perder ninguna extracción contigo. Acuérdate de ir con tu kit para poder utilizarlos.

Evita todo aquello que reduce tu producción:

- Tabaco.
- Cafeína.
- Anticonceptivos hormonales orales e inyectables.
- Descongestionantes y antihistamínicos.
- Dietas estrictas.
- Salvia o menta (en cantidades excesivas).

Comprueba que el embudo de tu sacaleches se ajusta bien a tu pecho:

Sabrás que se ajusta bien si:

- El pezón se estira fácilmente dentro de él.
- Solo el pezón es arrastrado hacia el embudo, no la areola.
- El pecho se vacía en su totalidad, no tienes bultos de leche tras la extracción.
- Hay un movimiento suave del tejido mamario fuera del embudo en cada ciclo de succión.
- No tienes dolor, tan solo una sensación de tirón.
- No aparece anillo de compresión ni la piel alrededor de la areola se blanquea.

Observa qué ocurre en una sesión de extracción. El tamaño de tu pezón cambiará durante la misma o a lo largo de las semanas si continúas utilizando un sacaleches. Hay embudos de tamaños diferentes si el tuyo no se ajusta bien.



Buen ajuste.
Se ve espacio alrededor del pezón.



Demasiado estrecho.
El pezón roza con las paredes del embudo.

Realiza extracciones siguiendo los patrones del bebé:

Al inicio de la sesión de extracción, comienza con succión baja y ciclos rápidos. Los bebés al comienzo, hacen succiones cortas y rápidas. Gradualmente, sube la succión en los primeros minutos. Puedes comprobar cuando comienza tu reflejo de eyección porque verás cómo la leche empieza a salir. En este momento, el bebé comienza a succionar de forma más profunda y lenta. Baja los ciclos y aumenta la succión hasta que notes una sensación de hormigueo o pellizcos. En este momento, baja un poco la succión: ese será el nivel adecuado para ti. Continúa hasta que la succión empiece a ser incómoda. Si la bajas, tus conductos pueden colapsar, con lo que obtendrías una cantidad menor de leche.

Algunos modelos de sacaleches, realizan estos ajustes de forma automática.

Masajea tus mamas durante la extracción:

El masaje, aumenta de forma evidente la cantidad de leche extraída. Encontrarás cómo realizar el masaje en detalle en el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=fUWn7PdTv9U>

Masajea hasta que la leche deje de fluir, entonces comprime o aprieta suavemente para sacar aún más. Para tener una mano libre durante la extracción, puedes usar una mano para sostener ambos embudos, utilizar una camiseta ajustada o comprar un sujetador especial.



Estimula tu reflejo de eyección:

El reflejo de eyección ocurre cuando la leche sale a través del pezón. El estrés puede llegar a afectarlo, algo muy común en madres con bebés ingresados en la UCI neonatal. Sugerencias que pueden ayudar:

- Mantén a tu bebé en contacto piel con piel.
- Huele a tu bebé o si estás en casa, huele las ropas que ha llevado puestas.
- Mira fotos de tu bebé.
- Escucha los sonidos que hace tu bebé.
- Relaja tus hombros. Haz círculos con tu cuello.
- Utiliza la visualización: imagina ríos de leche o piensa en un lugar tranquilo.
- Come y bebe algo durante la extracción.
- Realiza la extracción antes de una situación estresante.
- No mires las botellas colectoras.
- Pide un masaje en la espalda o en los pies.
- Coloca un saco de semillas alrededor de tu cuello o sobre tus mamas.



Qué es un saco de semillas (o calcetín de arroz):

Rellena un calcetín limpio con arroz y hazle un nudo. Puedes añadir olores agradables como lavanda y camomila para ayudar en la relajación. Caliéntalo en el microondas 30 o 60 segundos (asegúrate de que no se calienta demasiado) y pónelo alrededor del cuello o déjalo sobre el pecho.



Tienes permiso para duplicar "Lactation Education Resources 2019".

Por favor ten en cuenta, que la información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. No pretende ni implica ser un sustituto del consejo profesional.

Siempre busque y siga el consejo del médico para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni tarde en buscarlo debido a algo que haya recibido en esta información.