

# ¿Qué debo tener en cuenta cuando estoy sacando leche para mi bebé en la NICU?

**En los primeros días después del nacimiento, la mayoría de las madres de bebés en la NICU dependen completamente del sacaleche para establecer un abastecimiento completo de leche.**

La extracción debe ser **eficaz** (sacar la mayor cantidad de leche posible), **eficiente** (retirar la leche lo más rápido posible) y **cómoda** (no dolorosa). Aquí hay puntos importantes para verificar durante las primeras sesiones de extracción.

## **Observe sus pechos mientras extrae.**

Muchas madres de la NICU deben usar el sacaleche en lugares que carecen de privacidad, por lo que se cubren los senos mientras extraen. Sin embargo, la clave para extraer de manera eficaz, eficiente y cómoda en los primeros días después del nacimiento es mirar los senos y pezones antes, durante y después de la extracción.

## **Use el embudo mamario del tamaño correcto.**

El embudo mamario es la parte circular del kit del sacaleche que se coloca contra el seno, y el **túnel** del embudo mamario es donde el pezón se estira durante la succión con el sacaleche. (Imagen 1).

- Los embudos mamarios están disponibles en diferentes tamaños, para que el pezón pueda moverse cómoda y efectivamente en el túnel. Si el embudo mamario es demasiado grande o demasiado pequeño, puede doler y causar problemas con la extracción de leche.
- Algunas madres necesitan diferentes tamaños de embudos para los senos derecho e izquierdo.
- Muchas madres necesitan aumentar o disminuir el tamaño del embudo mamario durante las primeras semanas después del nacimiento debido a cambios normales en el pezón y la areola.

## **Centre el pezón en el túnel antes de encender el sacaleche.**

Tómese el tiempo para colocar correctamente el embudo mamario para que el pezón esté en el centro. Una vez que comienza, es posible que deba detenerse y volver a centrar el pezón. Una razón común para el dolor de pezón, el agrietamiento o la acumulación de leche es que una parte del pezón se roza contra el lado del túnel durante la extracción. (Imagen 2)

## **Elija una presión de succión cómoda y eficaz.**

Las madres a menudo piensan que “más presión es mejor” para extraer la leche, pero esto no es cierto. Una buena regla es aumentar gradualmente la presión de succión hasta que se vuelva incómoda, y luego bajar la presión al nivel justo antes de esto. Esto se llama el **vacío de máxima comodidad**, y puede cambiar con el tiempo a medida que se acostumbra a la extracción.

Imagen 1



Imagen 2



## **Utilice el sacaleche hasta que se extraiga la mayor cantidad posible de leche.**

Los pechos de las madres se vacían a diferentes velocidades, por lo que no hay un tiempo de extracción adecuada para todos. Una vez que la leche comience a fluir regularmente (en general entre los días 4-8 después del nacimiento), use el sacaleche durante **2 minutos consecutivos** después de que las gotas se ralentizan, y sus pechos se sienten vacíos por todas partes. Para la mayoría de las madres, una sesión de extracción tarda entre 15 y 30 minutos. No extraiga por más de 30 minutos cada sesión, incluso si las gotas todavía fluyen.

## **Revise las mamas para asegurarse de que no hayan áreas abultadas.**

Pequeñas áreas abultadas en la mama pueden significar que la leche no se ha extraído y/o que uno de los pequeños conductos de leche está obstruido. Puede masajear suavemente esta zona y volver a colocar el sacaleche en ese pecho durante unos minutos para romper el bulto

## **Utilice una crema hidratante para el pezón que sea compatible con la lactancia materna.**

La dependencia del sacaleche mamario puede provocar sequedad en el pezón y la areola que no es común cuando las madres alimentan directamente de la mama. Puede aplicar una fina capa de pomada en el pezón y la areola justo antes de extraer.

## Descargo de responsabilidad

Esta hoja con información general está concebida para su uso bajo la orientación de profesionales sanitarios en la unidad de cuidados intensivos neonatales (UCI neonatal). Su finalidad principal es formativa además de facilitar que los profesionales sanitarios de la UCI neonatal proporcionen información adicional a progenitores o personas sin formación médica. Las hojas con información general que ofrece el Rush University Medical Center están dirigidas a progenitores y demás personas interesadas sin formación médica y no pretenden ser exhaustivas. En ningún caso se debe considerar esta información como una sustitución del asesoramiento o tratamiento profesional ni de cualquier opinión médica independiente por parte de un profesional sanitario relativa a diagnósticos o planes de tratamiento específicos del paciente. Los profesionales sanitarios deben ejercer su propio criterio médico independiente y las decisiones relativas a diagnósticos o planes de tratamiento serán responsabilidad exclusiva de dichos profesionales sanitarios. El contenido general de esta hoja informativa no se podrá utilizar para realizar diagnósticos independientes ni para iniciar tratamientos. Nuestra información no está relacionada personalmente con usted. Por ello le recomendamos que consulte a profesionales sanitarios reconocidos para obtener un consejo específico sobre cualquier problema médico.

Esta hoja informativa se publicó en [www.LactaHub.org](http://www.LactaHub.org) en marzo de 2021. Se facilita de buena fe. Estaremos encantados de proporcionarle más información y orientación.

Esperamos su consulta en: [contact@lactahub.org](mailto:contact@lactahub.org)