

¿Cómo usar el sacaleches?

- Lávese las manos
- Se debe extraer leche de 8 a 10 veces en 24 horas
Cada **2-3 horas** durante el día / no más de 4 horas a la noche
*Es importante extraer leche a la noche para mantener una buena producción de leche
- Se debe extraer leche durante **15 a 30 minutos**, o hasta que la leche deje de fluir
- **Succión** – comience al 1 %, aumente hasta alcanzar el nivel de mayor comodidad para usted
La extracción de leche no debe doler, cada mamá tendrá un ajuste diferente en cuanto a comodidad
- **Velocidad**- comience con el ajuste más rápido (80 cpm) y regule según el flujo de leche.
*Cuando el flujo de leche comience (bajada de leche) o después de 2 minutos, baje la velocidad a 50 – 60 cpm

¿Cómo ayudar al flujo de leche usando un sacaleches?

- **Masajee** los senos en dirección al pezón antes/durante el uso del sacaleches
- Coloque una compresa **tibia** en el seno o dese una ducha caliente antes de extraer leche
- **Extraiga manualmente** después de usar el sacaleches para vaciar el seno
*Recuerde que la leche al final de la sesión de extracción es la leche final. **La leche final** contiene más grasas para que su bebé crezca

- Extraiga leche junto a su bebé, de ser posible
- Encuentre maneras de relajarse mientras usa el sacaleches
Por ej., mire una foto de su bebé

Almacenamiento y manipulación

- Le proporcionarán frascos y jeringas de almacenamiento
- **Etiquetas de leche materna** – para completar con la Fecha/Hora y colocar en la jeringa/frascos
- La leche materna **recién extraída** puede estar a temperatura ambiente (76 F° o menos) durante **4 horas**
- La leche materna se puede guardar en el **refrigerador** durante **48 horas** después de ser extraída
*Si el bebé no la consumirá dentro de las 48 horas, coloque la leche en el congelador
- **3-4 meses** en el **congelador**
- **6 meses** o más en **ultracongelación** (0 F° o menos)
- Transporte la leche en una bolsa térmica o nevera portátil con bolsas de hielo para garantizar la máxima frescura al administrarla
- **Las pautas de almacenamiento de la NICU** difieren de las pautas estándar

Tenga en cuenta

- La NICU cuenta con una sala de extracción para las mamás
- A veces un seno producirá más leche
- Es importante ser constante con el uso del sacaleches, en especial las primeras 2 semanas

- La **prolactina** es una hormona que estimula la secreción de leche y su nivel más alto es entre la 1 a. m. y las 5 a. m., por lo que la extracción a la noche es necesaria
- Al producir leche para su bebé se quemán muchas calorías, averigüe sobre las comidas **GRATUITAS** para madres lactantes

Piel con piel (método madre canguro)

Beneficios para su bebé

- Incrementa el aumento de peso
- Mejora la respiración
- Regula la temperatura
- Disminuye la frecuencia cardíaca y calma al bebé
- Ayuda a establecer un vínculo con el bebé
- Aumenta la producción de leche
*Trate de usar el sacaleches después de estar piel con piel con su bebé a fin de aumentar la producción de leche



¿Cuál es la técnica de extracción poderosa?

- Puede **aumentar la producción de leche**
- La producción de leche materna es un proceso de oferta y demanda
- Reproduce a un bebé que demanda más leche

¿Cómo usar la extracción poderosa?

- Se debe extraer leche durante 10 minutos, luego descansa durante 10 minutos
- Repita esta secuencia durante 1 hora



Lactancia seca

Su bebé está listo cuando...

- El bebé reacciona bien con el contacto **piel con piel**
- **La frecuencia cardíaca y la respiración** son fuertes y regulares
- El bebé ya no necesita un respirador
- **Antes** de la lactancia seca, **recuerde extraerse leche de los senos**

La succión seca es excelente para hacer **durante la alimentación por sonda**



Lactancia nutritiva

Su bebé está listo cuando...

- El bebé está **activo, alerta** y puede **coordinar** sus habilidades de **succión**
- El bebé no tiene problema para respirar, y puede que esté con una cánula nasal

- Después de la lactancia nutritiva, es importante **extraer leche** para **aumentar la producción**
- Pesarán al bebé antes y después de ser alimentado para medir cuánta leche alimentó al bebé.

¿Está buscando más recursos?

Números de teléfono importantes

Lactancia de la NICU 954-265-7867

NICU 954-265-4270

Recursos

WIC del Condado de Broward 954-467-4511

WIC del Condado de Dade 786-336-1333

Kellymom.com

Newborns.Stanford.edu/breastfeeding

Workandpump.com

Breastfeedingonline.com

Español: Lacted.com

Aplicación para teléfono inteligente: Registro de extracción de leche

Alquileres de sacaleches

Farmacia Hollywood Discount Pharmacy
954-989-6300

Más minoristas:
www.Ameda.com/www.Medela.com



El Joe DiMaggio Children's Hospital no promueve ningún producto o minorista particular. Esto no pretende ser una recomendación del Joe DiMaggio Children's Hospital ni es una lista completamente inclusiva.



Recursos de lactancia de la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales

La lactancia materna comienza con gotas de calostro, ¡y cada gota cuenta!

Una gota de leche materna es excelente para el **cuidado bucal** de su bebé. ¡Es como medicina!

UNA GOTA DE LO BUENO

La leche de sus senos cambia constantemente para satisfacer las necesidades de su bebé.

Estos son solo **ALGUNOS** de los componentes que podrían estar presentes:

Agua

Proteínas

Lactosa

Anticuerpos

Ácidos grasos esenciales

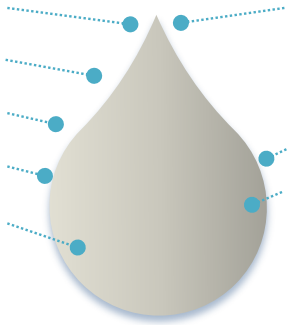
Hormonas/factores de crecimiento

Vitaminas y minerales

Células madre

Oligosacáridos

Enzimas antibacterianas y antivíricas



¿Sabía usted?

Cuando le da leche materna a su bebé le está dando el mejor medicamento que **solo usted** puede ofrecer.

Investigaciones demuestran que la leche materna le brinda una importante protección a su bebé que ayuda a reducir la duración de la estancia en el hospital y el riesgo de complicaciones frecuentes.

