

Sacar La Lecha Materna

La leche materna es la mejor leche para su bebé. Si no puede estar con su bebé a la hora del bebé comer, usted puede sacarse la leche por adelantado con las manos o con un sacaleche (breast pump). Las primeras veces, pueda que sólo se saque suficiente leche para cubrir el fondo del recipiente. No se desanime. Podría tomar unos cuantos días antes de que vea un aumento en la cantidad de leche que usted saque. La frecuencia con que se saque la leche dependerá de sus necesidades y las necesidades de su bebé.

Siga estos pasos antes de sacarse la leche con las manos o con un sacaleche:

- Elija un lugar tranquilo y cómodo.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Relájese y piense en su bebé. Ver una foto de su bebé o escuchar música puede ser útil.
- Masaje suavemente sus senos por unos cuantos minutos. Con los dedos, haga pequeños círculos desde su pecho hacia el pezón, moviéndolos alrededor del pezón.
- Rodar el pezón entre el pulgar y el dedo. Esto puede ayudar a que la leche fluya y hacer que sacarse la leche a mano o con el sacaleche funcione más fácil.

Sacar la leche con un sacaleche

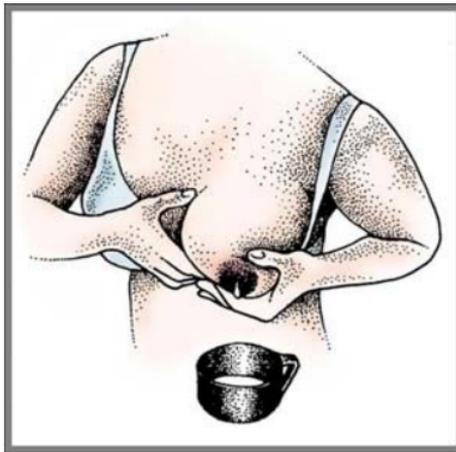
La leche materna se puede sacar con las manos o mediante el uso de un sacaleche manual, de pilas o eléctrico. Si no está segura de que tipo de sacaleche es el mejor para usted, pida ayuda a un especialista de la lactancia materna.

- Siga las instrucciones que vienen con el sacaleche.
- En el caso de un sacaleche eléctrico, coloque el control de succión en la posición más baja.
- Centre su pezón en la apertura.
- Puede tardar varios minutos para que la leche fluya. Saque la leche hasta que el flujo de leche disminuya a un goteo.
- Si se saca la leche de ambos senos a la misma vez, descanse por varios minutos, luego repita una o dos veces. Si se saca la leche de un seno a la vez, puede cambiar de un seno a otro sin necesidad de esperar.
- Puede aumentar la succión despacio siempre y cuando estás cómoda.
- Lave el equipo después de cada uso con agua caliente y jabón.

Sacar la leche con las manos

Usted aun deberá aprender a sacar la leche con las manos aunque use un sacaleche.

- Usted puede practicar sacar la leche con las manos en la ducha o cuando sus senos se sientan bien llenos.
- Elija un recipiente limpio con una apertura amplia para coleccionar su leche.
- Encuentre el área de sus senos donde la parte oscura se junta con la parte más clara de su piel.
- Coloque el dedo pulgar arriba y el dedo índice abajo, presione hacia adentro en dirección a su pecho con su mano y luego ruede sus dedos suavemente hacia adelante en dirección al pezón. No apriete ni pellizque el pezón.
- Cambie la posición de su pulgar y sus dedos en el seno y repita los movimientos de presión y rotación hasta que se haya sacado la leche de todas las partes del seno y el flujo de la leche disminuya (5 a 10 minutos).
- Repita este paso en el seno contrario. Saque la leche de ambos senos varias veces, hasta que sus senos se sientan suave (20 a 30 minutos).



Esta institución es un proveedor que ofrece oportunidad igual a todos.