

Pautas para bombear leche de pecho

Un servicio del Programa WIC del Estado de Utah

1. Trate de encontrar un lugar para bombear donde no la interrumpan.
2. Lávese las manos antes de bombear leche. Lave también la bomba y los recipientes donde vaya a poner la leche.
3. Póngase cómoda, esté tranquila y respire pausada y profundamente. Puede pensar en su bebé o mirar una fotografía de él. Le ayudará mucho ponerse cataplasmas tibias sobre los senos y masajearlos con cuidado.
4. Quítese leche tan a menudo como alimentaría a su bebé para mantener el abastecimiento. Quítese leche cada 2 y 3 horas y una vez durante la noche; un mínimo de ocho veces por día si no puede amamantar a su bebé.
5. El bombeo debe durar entre 5 y 7 minutos o hasta que casi no le salga leche. Después cambie al otro pecho y vuelva a bombear de 5 y 7 minutos.
6. Vuelva al primer pecho por 3 a 5 minutos. Repita en el segundo pecho.
7. Quítese leche de cada pecho otra vez por 2 ó 3 minutos.
8. Cada sesión de bombeo le llevará unos 20 minutos.
9. Limpie la bomba y los demás elementos con agua caliente enjabonada después de cada uso.
10. En el caso de bebés prematuros o que tengan necesidades especiales, los elementos para bombear tal vez deban ser hervidos. Para esterilizar las partes de la bomba, cúbralas con agua en un recipiente y hiérvalas por 20 minutos. Si el agua de su casa es dura, añádale 2 cucharaditas de vinagre.

Conservación de la leche de madre

1. Conserve la leche de pecho en una botella de plástico duro o de vidrio que esté limpia, o en una bolsa desechable. Póngala en una bolsa doble si piensa congelarla.
2. Ponga en cada bolsa o botella solo la leche suficiente para alimentar al bebé una vez. Deje un poco de espacio en la parte de arriba del recipiente, ya que la leche se expande al congelarse.
3. Pegue un trozo de cinta adhesiva en el recipiente y escriba el nombre del bebé y la fecha.
4. La leche que se extraiga con la bomba se debe refrigerar en la parte de atrás del refrigerador y se le debe usar dentro de un período de 48 horas. Si no fuera a usar la leche dentro de ese período, la debe congelar.
5. No añada leche recién bombeada a la que tuviera refrigerada o congelada. Primero refrigere la leche o póngala en una heladera con hielo. Después que esté fría, la puede añadir a la leche refrigerada o congelada.
6. Si tiene un congelador dentro del refrigerador, use la leche congelada dentro de un período de 2 semanas. Si tiene un refrigerador/congelador con puertas separadas, use la leche congelada dentro de un período de 3 meses. Si tiene un congelador completamente separado del refrigerador, use la leche dentro de un período de 6 meses.
7. Siempre use primero la leche que haya estado conservada por más tiempo. Para calentar la leche refrigerada, póngala en un recipiente con agua tibia hasta que llegue a la temperatura del ambiente. Para descongelar la leche congelada, póngala en el refrigerador hasta que se descongele o mueva la bolsa o la botella con cuidado mientras la sostiene debajo del agua caliente de la canilla.
8. **Nunca** descongele la leche de pecho en el microondas ni sobre una hornalla ya que estos métodos pueden destruir los elementos nutritivos y los factores protectores de la leche y pueden causar quemaduras serias.
9. Tire la leche que el bebé no tome. No la guarde para más tarde.
10. La leche materna no se debe volver a congelar.