

Plan de atención: cómo establecer la producción de leche materna con un extractor eléctrico de uso hospitalario Symphony®

Es importante empezar a extraerse leche en el hospital utilizando un extractor Symphony® cuando su bebé no puede amamantarse bien, o si el bebé y usted no están juntos. Este extractor está diseñado para usarse todo el día con el fin de establecer y mantener la producción de leche de la madre. Es importante estimular la hormona que produce la leche, conocida como prolactina, para que su cuerpo fabrique el alimento para su bebé.

Al principio solamente va obtener unas pocas gotas de calostro cada vez que haga una extracción. Al continuar la extracción regularmente el volumen de la leche va a aumentar. La extracción eficaz de la leche es muy importante para que usted tenga una buena producción de leche. Se le recomienda encarecidamente que siga utilizando el extractor de uso hospitalario para mantener una producción adecuada de leche, hasta que el bebé pueda amamantar bien.

Objetivo del Plan de atención:

- Estimular la leche para que "baje" usando un extractor y extracción manual.
- Producir leche para alimentar a su bebé manteniendo su producción usando un extractor de leche.

Con qué frecuencia hay que hacer una extracción:

- Haga una extracción por lo menos entre 8 y 10 veces en 24 horas. Le recomendamos que se extraiga leche cada 3 horas.
- Anote sus sesiones en un registro de extracciones o descargue una aplicación diseñada para ese fin.
- Trate de hacerse la extracción a la par de los horarios de alimentación de su bebé.

Cómo prepararse para hacer una extracción:

- Lávese bien las manos con agua y jabón.
- Coloque su seno en el kit de extracción y conéctelo al extractor.
- Aplique masaje en sus senos desde las costillas en dirección al área de la areola y el pezón.
- Centre los lados de la copa de la bomba sobre sus pezones y haga la extracción en los dos senos al mismo tiempo.
- Consulte videos que muestran extracción manual y masajes mientras hace la extracción en www.firstdroplets.com
(Extractor eléctrico y masajes durante la extracción; Extracción manual)

Extracción de leche: en los días 0-3 (antes de que la leche le "baje" y empiece a fluir)

- Extraiga 8-10 veces en 24 horas, o cada 3 horas.
- Encienda el extractor de leche Symphony® presionando el botón que está a la izquierda.
- Presione inmediatamente (antes de que pasen 10 segundos) el botón que está a la derecha (*Programa "Initiate"*).
- Ajuste el extractor a 4-5 barras o al nivel más alto que le resulte cómodo, sin que le cause dolor.
- El *Programa "Initiate"* está diseñado para extraer automáticamente durante 15 minutos.
- No es inusual ver gotas o pequeñas cantidades de calostro, es decir, la primera leche que sale entre los días 1 y 3.
- Continúa las extracciones y *guarde* toda la leche obtenida para su bebé, ya que se puede utilizar para alimentarlo incluso si se trata de pequeñas cantidades.
- Es importante hacer extracciones regulares y frecuentes durante la primera semana, no importa si solo consigue pequeñas cantidades de leche.

Plan de atención: cómo establecer la producción de leche materna con un extractor eléctrico de uso hospitalario Symphony®

Durante los días 3-5 y siguientes (una vez que la leche le ha "bajado" y fluye con facilidad)

- Para los días 3-5, la leche empieza a "bajarle".
- Empezará a hacerse extracciones por más tiempo cuando consiga 20-30 mL por 3 sesiones de extracción.
- Se hará la extracción en el Programa "Maintain": ya no presionará el botón en el lado derecho del extractor Symphony®.
- Haga la extracción por lo menos durante 15 minutos. Continúe con la extracción si sigue goteando leche.
- Siga con la extracción por dos minutos más cuando el goteo se detenga.

Durante los días 3-5 y siguientes (una vez que la leche le ha "bajado" y fluye con facilidad)

- Puede parar si sigue goteando leche a los 30 minutos. (El tiempo total será entre 15 y 30 minutos).
- Vacíe los envases antes de que se llenen demasiado, o la leche empezará a fluir de regreso hacia las mangueras.
- Al vaciar completamente sus senos envía una señal para producir más leche, y las sesiones de extracción más largas la ayudan a tener más leche.

La extracción de leche debe ser cómoda

- La extracción debe sentirse como una tracción suave.
- Subir la intensidad de la succión a un nivel alto **no hará** que la leche baje antes.
- La mayoría de las mujeres ajustan la succión en 4 o 5 barras, o en el nivel más alto que no les produzca dolor.
- Las copas para los senos deben ajustarse cómodamente sobre su pezón y el seno.
- El kit viene en dos tamaños: 24 mm y 27 mm. Intente usar el tamaño más grande si siente pellizcos o dolor.
- Hay más tamaños disponibles: pídale ayuda a su enfermera o consultor en lactancia.

Resolución de problemas para el extractor Symphony®

Si no está logrando presión en la succión cuando está extrayendo leche, o la succión es débil, asegúrese de que:

- La copa de extracción forma un sello completo alrededor de su seno.
- Los tapones amarillos en la parte superior del extractor Symphony® están introducidos hasta el fondo.
- La membrana blanca se introduce de forma segura en la válvula amarilla dentro del envase de almacenaje.
- Todas las piezas de su kit de extracción están bien conectadas entre sí.

Limpieza del kit de extracción

- Lave solamente las piezas que están en contacto con la leche: copas, conectores, válvula de color amarillo, membranas de color blanco.
- Lave estas piezas con agua caliente jabonosa, y enjuáguelas con agua caliente.
- Sacuda el exceso de agua y coloque las piezas en una toalla limpia para que se sequen.
- Seque las piezas con una toalla de papel limpia si tienen humedad cuando sea momento de hacer otra extracción.

Plan de atención: cómo establecer la producción de leche materna con un extractor eléctrico de uso hospitalario Symphony®

Directrices de los CDC para el almacenamiento de leche materna para recién nacidos a término

https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm

Ubicación y temperaturas para el almacenaje			
Tipo de leche materna	Encimera 77°F (25°C) o más frío (temperatura ambiente)	Refrigerador 40°F (4°C)	Congelador 0°F (-18°C) o más frío
Recién extraída manualmente o usando un extractor	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	De preferencia en los siguientes 6 meses. Se considera aceptable hasta por 12 meses.
Descongelada luego de estar en congelación	1–2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna después de haberla descongelado.
Sobras después de alimentar (el bebé no se terminó el biberón)	Úsela en las siguientes 2 horas después de que el bebé terminó de alimentarse.		

Llame a la línea de ayuda TriHealth Breastfeeding al 513-862-7867 (opción 3) si tiene alguna pregunta o preocupación relacionada con lactancia o la extracción de leche.

Las referencias están disponibles si se solicitan. Se cuenta con la autorización por escrito de Jane Morton, MD, FABM, FAAP, Profesora Emérita de Stanford University para proporcionar en enlace a sus videos en First Droplets.