



Cualquier Tiempo que Pasa Amamantando es Bueno para Usted y para su Bebé.

- Amamante a su bebé antes de dejarlo y tan pronto como lo recoja o cuando llegue a la casa.
- Anote las horas para la niñera cuando usualmente lo alimentaba y pídale que alimente a su bebé cerca de esas horas.
- Pídale a la niñera que no alimente a su bebé justo antes de que lo recoja.
- No se sorprenda si su bebé quiere amamantar más a menudo cuando están juntos. Trate de no darle biberones, especialmente con fórmula, durante estos períodos. Mientras más da pecho, más leche hará.
- Dele más pecho durante la noche y en sus días libres.



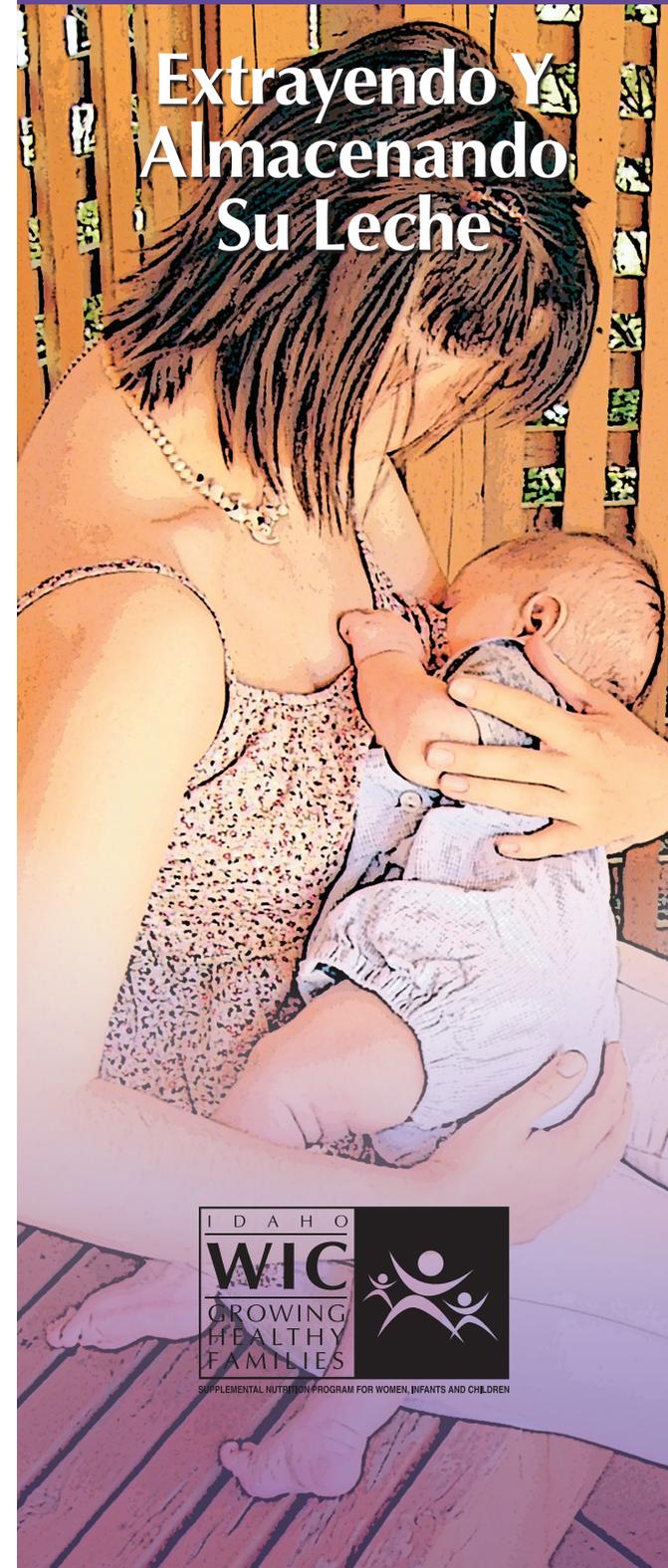
IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

El Programa WIC es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el Programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho • 404S • 2014

Lo Básico Para Amamantar

Extrayendo Y Almacenando Su Leche



Regresando al Trabajo o a la Escuela



Usted puede trabajar o ir a la escuela y continuar dando pecho. ¡Sea creativa y encuentre lo que trabaja para usted! Aquí tenemos tres posibilidades:

- 1** Encuentre a una niñera o guardería cerca de su trabajo o escuela. Vaya a donde está su bebé o que le traigan a su bebé para darle pecho.
- 2** Amamante antes y después del trabajo o escuela. Sáquese leche mano o con un sacaleches en el trabajo o escuela. Dele su leche a la niñera para que se la dé a su bebé el próximo día.
- 3** Amamante o dé pecho antes y después del trabajo o la escuela. Si es necesario, haga que la niñera le dé fórmula a su bebé mientras usted no está, y vuelva a amamantarlo o darle pecho cuando usted y su bebé estén juntos de nuevo. Es posible que tenga que extraerse la leche durante el día, para una mayor comodidad en las primeras semanas.

Métodos para Extraer Leche Materna

Existe una variedad de maneras para sacarse la leche. El método que escoge depende de sus necesidades o sus metas.



Extracción Manual

1. Presione hacia atrás hacia su pecho.
2. Comprima ligeramente o una los dedos y el pulgar
3. Suelte la presión

Empiece de nuevo, repitiendo los pasos 1 a 3, y recoja las gotas o chorros de leche en una cuchara o taza. Cambie una y otra vez de seno al otro.

Usted puede encontrar que la leche materna es aguada y tiene un tinte verde-azul. Esto es normal.

Esta es una opción para casi toda mamá. Sacarse la leche a mano puede ser una manera de aliviar la llenura en sus pechos o para sacarse la leche y dársela a su bebé. Coloque los dedos y el pulgar alrededor de una pulgada de distancia de la areola en forma de C.



Extractor de leche manual

Los sacaleches manuales son mejores cuando se usan de vez en cuando o por mamás que están regresando al trabajo o a estudiar medio tiempo.

Escoja el adaptador para el pezón correcto de acuerdo al tamaño de su pecho (si está disponible). Ponga el adaptador en el protector del pecho.

Coloque esta pieza en el centro de su pezón y sostenga el sacaleches en su lugar. Con el tipo de sacaleches que se muestra, gentilmente jale la sección de afuera del sacaleches para crear succión. Continúe jalando hacia dentro y hacia fuera mientras la leche empieza a gotear en el sacaleches.

Cuando el flujo disminuya, cambie al otro pecho. Luego masajee ambos pechos otra vez y continúe sacando leche. Con un solo sacaleches manual le puede tomar entre 20 y 30 minutos.

disponible). Ponga el adaptador en el protector del pecho.



Extractor de leche eléctrico doble

Si regresa a trabajar tiempo completo, tal vez necesite un sacaleches eléctrico doble para poder mantener alta su cantidad de leche. Sacarse la leche con un sacaleches eléctrico doble de calidad toma aproximadamente 15 minutos. Pregúntele a una Especialista en la Lactancia o a alguien en WIC que le ayude a aprender cómo usar este tipo de sacaleches.

Coloque esta pieza en el centro de su pezón y sostenga el sacaleches en su lugar.

Almacenando Su Leche

1

Almacene su leche en una botella limpia plástica o de vidrio o en una bolsa biberón desechable. Usted puede encontrar que la leche materna es aguada y tiene un tinte verde-azul. Esto es normal.

2

Almacene cantidades pequeñas, de 2 a 4 onzas por recipiente. Si planea congelar la leche, ponga la leche en bolsas dobles. Deje una cantidad pequeña de espacio para la expansión al congelarse.

3

Escriba su nombre y la fecha actual en cinta adhesiva en la bolsa..

4

Use la leche más vieja primero. Es normal que la grasa en la leche almacenada suba en el recipiente y que se vea acuoso. Mézclelo de nuevo en el recipiente.

5

La Regla de los 5: Su leche durará alrededor de 5 horas en el estante, 5 días en el refrigerador, y 5 meses en el congelador. Los tiempos de almacenamiento pueden variar, así que pregunte a su Consultor de lactancia si tiene preguntas.

6

Si no tiene un refrigerador o congelador cerca cuando se exprese su leche, empaque su leche con bolsas de hielo en un recipiente hasta por 24 horas y luego póngala en el refrigerador o congelador tan pronto como le sea posible después de sacarse la leche.

7

Para derretir leche materna congelada, mueva suavemente el biberón o bolsita sumergida en agua tibia o descongélela en el refrigerador. NO la hierva ni la ponga en el horno microondas. NO vuelva a congelar la leche materna una vez que la haya descongelado.

Limpieza de una bomba

Para Limpiar la Bomba Eléctrica o Manual Para Sacar Leche

Consulte las instrucciones de su bomba.

Antes de utilizar una bomba nueva

1. Enjuague todas las piezas que entran en contacto con el pecho y/o la leche materna.
2. Colocar en agua hirviendo durante 10 minutos. Retire y deje que las piezas se sequen al aire.

Después de cada uso

1. Separe todas las piezas que entran en contacto con el pecho y/o la leche materna.
2. Remoje las partes separadas en agua tibia y jabonosa. Limpie con un paño limpio o un cepillo suave y enjuague o lave las partes separadas en el estante superior de la máquina de lavaplatos.
3. Deje que las piezas se sequen al aire.
4. Para las bombas eléctricas, limpie el exterior de la tubería con un paño húmedo.