



Extraer y almacenar la leche materna

Usted podría seguir alimentando con leche materna a su bebé aún cuando tenga un horario ocupado, o si existe un problema médico que impida la alimentación al pecho. Lea acerca de los beneficios de usar una bomba de lactancia, qué esperar cuando se extrae la leche, con cuánta frecuencia debería extraerse y cómo elegir una bomba extractora de leche materna.

¿Por qué usar una bomba extractora de leche materna?

Cuando la alimentación al pecho está yendo bien, normalmente no existe la necesidad de una bomba. De hecho, los estudios demuestran que la alimentación al pecho comienza bien cuando se alimenta a los bebés solamente con el pecho aproximadamente durante el primer mes. Durante estas primeras semanas, su bebé estará aprendiendo a tomar y sujetar el seno y estará tomando la cantidad de leche necesaria para cada alimentación. Sus senos responden recargándose y produciendo la cantidad apropiada de leche en función a la cantidad que beba su bebé. Su suministro se ajusta a satisfacer las demandas del bebé.

Una vez que esté segura de que su bebé está sujetando fácilmente el pezón, lactando bien y subiendo de peso, de vez en cuando puede optar por extraer para una mamadera. El extraer la leche materna es también una gran opción para las madres que trabajan y están lejos de sus bebés. Muchas mujeres siguen produciendo toda la leche que necesitan sus bebés por muchos meses, aún con horarios de trabajo ocupados.

Existen razones médicas para extraer la leche materna, tales como tener un bebé prematuro u hospitalizado, un bajo suministro de leche, los pezones doloridos o dilatación de los senos, problemas para tomar y sujetar el pezón, infección mamaria, tener pezones planos o invertidos, o un bebé que no puede mamar. Es mejor conversar sobre estas situaciones especiales con un especialista en lactancia.

¿Qué es lo que debo esperar ver cuando extraiga la leche materna?

A medida que el pezón y la parte del seno circundante se deslizan dentro del aparato de la bomba mamaria plástica, probablemente verá gotear leche de varios conductos (pequeñas aberturas) en su

Mientras más horas tenga que pasar lejos de su bebé, necesitará una bomba más fuerte y más efectiva. Si solamente tiene que alejarse de vez en cuando, una bomba manual podría ser suficiente. Si estará trabajando a tiempo completo, podría encontrar que es necesaria un bomba eléctrica doble para una recolección de leche rápida y fácil.

pezón. Al principio de una sesión de extracción se libera una hormona (una sustancia natural dentro de su cuerpo). La hormona oxitocina causa el reflejo de eyección láctea para permitir que la leche sea exprimida desde los conductos.

Algunas mujeres describen una sensación de hormigueo con la eyección de la leche. La leche tiene un aspecto blanco y algunas veces un poco aguado al principio y luego más espesa hasta el final de la sesión. Parece diferente del calostro claro o amarillo que pudiera haber visto los primeros días después de que nació su bebé. Es una leche completamente buena. A veces un seno produce más leche que el otro.

¿Con cuánta frecuencia debería extraer la leche materna?

Para mantener su suministro de leche completo, planifique extraer cuando no esté para una alimentación. La extracción le informa a su seno que produzca leche para satisfacer los patrones de alimentación de su bebé. Sus senos comenzarán a producir menos leche si permanecen “llenos” durante mucho tiempo. Esta es la razón por la que rara vez debería haber más de 4 horas entre las lactancias o sesiones de extracción durante el primer o segundo mes.

La mayoría de las mujeres encuentran que 10 a 15 minutos de una extracción doble “vaciará” sus senos. Si está usando una bomba simple, esto podría tomar 15 minutos o más por cada lado.

¿Dónde puedo conseguir una bomba extractora de leche materna?

El centro Médico de la Universidad de Washington no alquila bombas ni equipo para bombas. Si recibe servicios de WIC, puede obtener una bomba extractora de su clínica WIC. Muchas farmacias y tiendas de maternidad alquilan y venden bombas extractoras de leche materna. Vea “Recursos para información y suministros para la lactancia materna”, páginas 71 y 72 de este folleto. Las dos compañías de bombas más comunes tienen números telefónicos para llamadas gratuitas y sitios en la red para encontrar una estación de alquiler o una tienda cerca a usted.

- **Medela, Inc.**
1-800-835-5968
www.medela.com
- **Hollister, Inc./Ameda-Egnell**
1-800-323-4060
www.ameda.com

¿Cuál bomba extractora de leche materna es mejor para mí?

<p>Esta tabla recomienda directrices para elegir una bomba extractora de leche materna en base a sus necesidades. Los ejemplos que detallamos son las marcas y estilos más efectivos que se dispone comúnmente.</p> <p><i>Necesito una bomba para:</i></p>	<p>Exprimir manualmente o bomba manual: (Medela Harmony, Manualelectric; Avent ISIS)</p>	<p>Bomba pequeña a batería o eléctrica: (Medela DoubleEase or Deluxe; Whisper Wear; Nurture III ISIS DUO)</p>	<p>Bomba grande eléctrica doble: (Medela Pump in Style or Hollister Purely Yours ISIS DUO)</p>	<p>Bomba de categoría hospitalar: (Medela Classic, Lactina or Symphony; Hollister SMB or Lact-E)</p>
<p>Uso ocasional</p>				
<p>Dejó pasar una alimentación</p>	✓	✓		
<p>Una noche fuera</p>	✓	✓		
<p>Trabajar o ir a la escuela a tiempo parcial</p>	✓	✓		
<p>Uso diario</p>				
<p>Trabajar a tiempo completo</p>			✓	✓
<p>Razones médicas</p>				
<p>Bebé prematuro u hospitalizado</p>				✓
<p>Bajo suministro de leche</p>				✓
<p>Pezones doloridos o inflamación de los senos</p>		✓	✓	✓
<p>Problemas para sujetar el pezón o infección mamaria</p>			✓	✓
<p>Alargar los pezones planos o invertidos</p>	✓	✓	✓	✓
<p>El bebé no puede mamar</p>				✓

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a Lactation Services (Servicios para la Lactancia).

Servicios para la Lactancia: 206-598-4628
De lunes a viernes, de 9 a.m. a 9 p.m.
Fines de semana y feriados, de 9 a.m. a 1 p.m.

¿Cubrirá mi seguro el costo de una bomba de extracción de leche materna?

Muchos planes de seguro y cupones médicos estatales ayudarán a cubrir el costo del alquiler de una bomba para extraer la leche si su bebé tiene una necesidad médica especial o está en el hospital. Es mejor que se ponga en contacto con su compañía de seguro para averiguar acerca de su cobertura específica.

¿Cómo debería almacenar la leche materna? (¿Puedo congelarla? ¿Cómo debería descongelarla? ¿Durante cuánto tiempo se mantiene?)

Justo cuando haya exprimido su leche y va a alimentar a su bebé con ésta en el transcurso de 4 horas, puede dejar la leche materna fuera del refrigerador, durante tanto tiempo como la temperatura de la habitación sea menos 77°F (25°C). Si usará la leche en el transcurso de una semana, puede almacenar la en el refrigerador. La leche materna se puede guardar durante hasta 3 a 6 meses en un congelador que congele helado sólido, o hasta 12 meses en una congeladora (-20°C).

Se puede guardar la leche en recipientes de vidrio o plástico. Si usa botellas o bolsas de plástico, protéjalas de perforaciones. Recuerde dejar espacio para la expansión en los recipientes cuando la leche se congele. Los recipientes de leche congelada se deben descongelar en el refrigerador o en un tazón con agua caliente. Esta es también una buena manera de entibiar la leche fría. No use microondas para la leche materna. Algunos factores de protección podrían ser afectados y pueden aparecer manchas de calor debido al calentamiento desigual. Una vez que la leche se descongele, úsela en el transcurso de 24 horas y no la vuelva a congelar. Las normas de almacenamiento pueden ser diferentes para los bebés prematuros u hospitalizados.

Converse sobre cualquier inquietud o pregunta especial con un especialista en lactancia.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education
 Box 356159

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
 206-598-4003

© University of Washington Medical Center
 Pumping and Storing Breastmilk
 Spanish

08/2004 Rev. 10/2007
 Reprints: Health Online



Pumping and Storing Breastmilk

You may be able to keep giving your baby breastmilk even if you have a busy schedule, or if there is a medical problem getting in the way of breastfeeding. Read about the benefits of using a breast pump, what to expect when pumping, how often you should pump, and how to choose a breast pump.

Why use a breast pump?

When breastfeeding is going well, there is usually no need to pump. In fact, studies show that breastfeeding gets off to the best start when babies are fed only at the breast for the first month or so. During these first weeks, your baby will be learning to latch on to the breast and will be taking the amount of milk needed for each feeding. Your breasts respond by refilling and producing the right amount of milk according to how much the baby drinks. Your supply adjusts to meet the baby's demands.

Once you are sure that your baby is latching easily, nursing well, and gaining weight, you may choose to pump for a bottle once in a while. Pumping is also a great choice for working mothers who are away from their babies. Many women keep making all the milk their babies need for many months, even with busy work schedules.

There are medical reasons for pumping such as having a premature or hospitalized infant, a low milk supply, sore nipples or engorgement, latch-on problems, a breast infection, having flat or inverted nipples, or a baby who cannot breastfeed. It is best to discuss these special situations with a lactation consultant.

What should I expect to see when I pump?

As the nipple and surrounding breast are gently pulled into the plastic breast pump set, you will probably see milk drip from several ducts (small openings) in your nipple. A hormone (a natural substance inside your body) is released

The more hours you need to spend away from your baby, the stronger and more effective pump you will need. If you will only need to be away once in a while, a hand pump may be enough. If you will be working full time, you may find that a double electric pump is needed for quick and easy milk collection.

early in a pumping session. The hormone oxytocin causes the let-down reflex to allow milk to spray from the ducts.

Some women describe a tingling sensation with let-down. The milk looks white, and sometimes a little watery at the beginning, and then thicker by the end of the session. It looks different from the clear or yellow colostrum you may have seen in the first days after your baby was born. It is all good milk. Sometimes one breast produces more milk than the other breast.

How often should I pump?

To keep up your full milk supply, plan on pumping when you are away during a feeding time. Pumping tells your breasts to make milk to meet your baby's feeding pattern. Your breasts will start to make less milk if they remain "full" for too long. This is why you should rarely go more than 4 hours between feedings or pumping sessions in the first month or two.

Most women find that 10 to 15 minutes of double pumping will "empty" their breasts. If you are using a single pump, it could take 15 minutes or longer for each side.

Where do I get a breast pump?

University of Washington Medical Center does not rent pumps or pump equipment. If you get services from WIC, you may be able to get a pump from your WIC clinic. Many pharmacies and maternity stores rent and sell breast pumps. See "Resources for Breastfeeding Information and Supplies," pages 71 and 72 in this booklet. The two most common pump companies have toll-free phone numbers and Web sites for finding a rental station or store near you.

- **Medela, Inc.**
1-800-835-5968
www.medela.com
- **Hollister, Inc./Ameda-Egnell**
1-800-323-4060
www.ameda.com

Which breast pump is best for me?

<p>This chart provides guidelines for choosing a breast pump based on your needs. The examples we list are the most effective and commonly available brands and styles.</p> <p><i>Do I need a pump for:</i></p>	<p>Hand expression or manual pump: (Medela Harmony, Manualectric; Avent ISIS)</p>	<p>Small battery or electric pump: (Medela DoubleEase or Deluxe; Whisper Wear; Nurture III, ISISDuo)</p>	<p>Large double electric pump: (Medela Pump in Style or Hollister Purely Yours, ISIS IQ Duo)</p>	<p>Hospital grade pump: (Medela Classic, Lactina or Symphony; Hollister SMB or Lact-E)</p>
Occasional Use				
A missed feeding	✓	✓		
An evening out	✓	✓		
Working or going to school part-time	✓	✓		
Daily Use				
Working full-time			✓	✓
Medical Reasons				
Premature or hospitalized baby				✓
Low milk supply				✓
Sore nipples or engorgement		✓	✓	✓
Latch-on problems or breast infection			✓	✓
Drawing out flat or inverted nipples	✓	✓	✓	✓
Baby can't breastfeed				✓

Questions?

Your questions are important. Call Lactation Services if you have questions or concerns.

Lactation Services:
206-598-4628
Monday through Friday,
9 a.m. to 9 p.m.
Weekends and holidays,
9 a.m. to 1 p.m.

Will my insurance cover the cost of a breast pump?

Many insurance plans and state medical coupons will help cover the cost of a breast pump rental if your baby has a special medical need or is in the hospital. It is best to contact your insurance company to find out about your specific coverage.

How should I store breastmilk? (Can I freeze it? How should I thaw it? How long does it keep?)

When you have just expressed your milk and you are going to feed it to your baby within 4 hours, you can leave the breastmilk out of the refrigerator, as long as the room temperature is less than 77°F. If you will be using the milk within a week, you can store it in the refrigerator. Breastmilk can be stored for up to 3 to 6 months in a freezer that freezes ice cream solid, or up to 12 months in a deep freeze (-20°C).

Milk can be stored in glass or plastic containers. If you use plastic bottles or bags, protect them from punctures. Remember to allow room in the containers for expansion when the milk freezes. Containers of frozen milk should be thawed in the refrigerator or in a bowl of hot water. This is also a good way to warm chilled milk. Do not use a microwave for breastmilk. Some protective factors may be affected, and hot spots can occur due to uneven heating. Once milk is thawed, use it within 24 hours and do not refreeze it. Storage guidelines can be different for pre-term or hospitalized babies.

Discuss any special concerns or questions with a lactation consultant.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Perinatal Education

Box 356159
1959 NE Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4003