

Cómo Usar un Extractor de Leche

La vida se vuelve ajetreada, especialmente cuando tiene un nuevo miembro de la familia que quisiera comer... y mucho.

Para las veces que esté separada de su bebé, un extractor de leche puede ayudar.

Tenga en cuenta que usar un extractor de leche puede tomar 20 minutos por seno.

O incluso más tiempo si está aprendiendo a usarlo.

Esto es normal, así que no se preocupe.

Usar un extractor de leche es una habilidad que se vuelve más fácil con la práctica.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para prepararse para extraer leche.

Primero, asegúrese de que sus materiales estén limpios.

Lea las instrucciones de su extractor de leche y asegúrese de que todas las partes se hayan lavado y secado.

El extractor de leche incluye una pezonera que se coloca sobre el pezón, una bomba -que puede ser manual, pilas o eléctrica- y un recipiente para recolectar la leche.

A continuación, prepare su espacio.

Prepare un lugar limpio y cómodo para usted.

Tal vez desee tener un vaso de agua a su alcance.

Y deberá lavarse las manos antes de tocar la pezonera o los senos.

Una vez que esté lista, puede preparar el extractor de leche.

Siga las instrucciones que vienen con el extractor de leche y ármelo.

Ahora, coloque la pezonera sobre el seno con el pezón al centro.

Y comience a bombear.

Comience con un nivel bajo de extracción -o apriete la bomba lentamente- y aumente la succión del extractor a medida que la leche empieza a salir.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo Usar un Extractor de Leche

Algunos extractores hacen esto por usted.

Revise las instrucciones para ver si el suyo hace eso.

Continúe bombeando hasta vaciarse el seno.

Mientras el sacaleches está en funcionamiento, usted sentirá un tirón.

Pero no debería causarle dolor.

Una vez que se haya vaciado el seno, puede apagar el aparato.

Debería sentir el seno blando sin zonas duras.

Repita el procedimiento con el otro seno, a menos que ya esté usando un aparato que saca leche de ambos senos al mismo tiempo.

Use su leche de inmediato o guárdela en el refrigerador o el congelador inmediatamente después de extraérsela si planea usar la leche más adelante.

Aquí le damos consejos para solucionar problemas que podrían resultarle útiles.

Uno: le duele extraer la leche, pare.

Cambie la posición de la pezonera.

O pruebe pezoneras diferentes hasta encontrar la que le quede mejor.

Al bombear, el pezón debería caber dentro del túnel de la pezonera sin que frote.

Dos: si sacarse leche le sigue doliendo, pruebe a usar un nivel más bajo -o de extracción más lenta- en su extractor.

Tres: ayude a que salga la leche.

Si la leche no sale con facilidad, trate de sostener a su bebé mientras bombea.

Si no tiene a su bebé cerca, puede mirar una foto de él o ella o pruebe oler una de sus prendas.

También puede probar masajearse el seno lentamente o a ponerse un paño húmedo tibio contra el seno.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo Usar un Extractor de Leche

Y si todavía tiene problemas para sacarse leche del seno, siempre puede hablar con su médico o consultor de lactancia.

Podrían tener otras ideas que pueden ayudar.

Usar un sacaleches puede ser complicado al principio.

Pero usar uno puede ser útil tanto para usted como para su bebé.