



La Recogida de leche con un Sacaleche

Las madres que están amamantando saben que el abastecimiento de leche depende de la demanda. Mientras más mama un bebé, más leche se produce. Los sacaleches aseguran la producción de leche cuando usted no pueda alimentar a su bebé. También son más predecibles y más fáciles de usar que sus manos para extraer la leche de sus mamas.

La mayoría de los consultores sobre la lactancia le enseñan a las madres que dan el pecho cómo sacar manualmente su leche, sin importar o no el hecho que hayan planificado el usar el sacaleche, por si se da el caso que surja la necesidad. Luego, hay una variedad de sacaleches para seleccionar. Su selección dependerá de cómo piensa usar el sacalecher y con qué frecuencia.

Manual, de baterías o eléctrico

Si usted piensa bombear su leche para su bebé mientras todavía está en el hospital ya que nació prematuramente, o si piensa bombearla al menos una vez al día, o bombearla en un lado mientras su bebé amamanta en el otro pecho (también conocido como bombeo doble), entonces un sacaleche eléctrico, auto- cíclico será posiblemente su mejor opción. Para cualquier otro uso, la extracción manual de la leche de su pecho con un sacaleche de mano o que funcione con baterías o un pequeño sacaleche eléctrico debe satisfacer sus necesidades.

Ya sea un sacaleche de mano, o los manuales, use la fuerza de su mano y antebrazo para bombear un pecho a la vez. Los sacalechees tienen precios en un rango de entre \$15 y \$ 50. Tanto la extracción manual como el sacaleche de mano requieren cierta práctica y pueden provocar mucho cansancio.

Los sacaleches que funcionan con baterías o los eléctricos son más fáciles de usar, pero también más caros. Pero si usted se va a reincorporar al trabajo, un sacaleches automático valdrá el gasto. Si usted sólo está haciendo el bombeo ocasionalmente, la extracción a mano, un ordeñador manual o de los que usan baterías pueden funcionar para usted. Los sacaleches eléctricos completamente automáticos son los mejores para las mujeres que necesitan el bombeo por un largo período de tiempo.

Los sacaleches eléctricos están disponibles en variedades semi-automáticas y auto- cíclicas así como en modelos sencillos y dobles, de forma tal que puede bombear una mama o ambas a la misma vez. Los sacaleches eléctricos pequeños tienen un precio entre \$30 y \$150, mientras que los de tamaño completo pueden costar entre \$200 y \$350. Los sacaleches que se usan en los hospitales son los más caros. Ellos pueden costar tanto como \$1000 o más. Sin embargo, muchos hospitales, consultantes de lactancia y almacenes de suministros médicos los alquilan por \$1 a \$3 por día. Las mujeres que alquilan los sacaleches tienen que comprar el juego de recolección (escudos de mamas plásticos, los tubos y las botellas de recogida) por cerca de \$50.

Aunque es una tentación pedir prestado el sacaleches a una amiga para ahorrar dinero, la mayoría están diseñados para usuarios individuales. La leche materna puede albergar bacterias y virus que se le pueden transmitir a su bebé, a pesar de que usted trate de limpiar la máquina. La mejor forma de evitar un problema potencial es comprar su propio ordeñador.

Ventajas y desventajas

Cada tipo de sacaleche de pecho tiene un escudo plástico que recubre el pezón. Con algunos sacaleches, la leche pasa a través del escudo y se vacía directamente en la botella. Pero con la mayoría de los sacaleches, la leche fluye a través de un tubo plástico flexible hacia la botella o bolsa de almacenaje. Algunos sacaleches manuales usan los músculos del pie y la pierna para estimular la succión. Este tipo de bomba se usa ocasionalmente (una o dos veces a la semana) o para ayudar a incrementar la producción de leche entre las horas en que el bebé mama. Aunque el sacaleche manual que parece como un claxon de bicicleta está todavía disponible, se hace difícil su limpieza y puede herir las mamas. En su lugar, los expertos guían a las madres que van a usar sacaleches manuales hacia el uso de los que tienen un émbolo de sifón.

Al igual que los sacaleches manuales, los operados por baterías son útiles para las madres que quieren bombear una vez al día o menos. Las baterías ayudan a prevenir el dolor a los músculos de las manos y los brazos, y están diseñados para el uso en una sola mama.

Sin embargo, para más de un uso ocasional, los sacaleches manuales pequeños o de baterías son menos eficientes que los modelos grandes eléctricos y usted tiene que trabajar más fuerte, por más tiempo para finalmente obtener menos. La mayoría de los modelos pequeños no simulan el ciclo de succión del bebé, por lo que si son usados por un largo período de tiempo o con frecuencia durante el día, pueden producirse sensibilidad y dolores en las mamas. Adicionalmente, las baterías deben ser sustituidas frecuentemente y los motores de los sacaleches mini- eléctricos se pueden quemar con el uso frecuente.

Los sacaleches eléctricos completamente automáticos funcionan igual que el bebé que succiona, comenzando con succiones cortas y rápidas y luego cambiando a un patrón de succión más lento y profundo. Estos sacaleches ayudan a las madres a producir más leche y mantienen su producción por más tiempo. La mayoría también le permiten a las mujeres bombear las dos mamas a la vez. Esto ahorra tiempo y garantiza que ambos pechos se vacíen completamente. Y la mayoría vienen con bolsos con sus accesorios incluidos. Algunos ofrecen adaptadores de corriente alterna para usar en el automóvil, y algunos vienen con una batería de protección interna.

Fuentes:

BabyCenter.com. (Julio 2006). *Choosing a breast pump*. Bajado el 2 de Oct., 2006 de The World Wide Web: <http://www.babycenter.com/refcap/pregnancy/pregnancygear/429.html>

La Leche League International. (2006, Agosto. 29). *How do I choose a breast pump?* Bajado el 2 de Oct., 2006 de the World Wide Web: <http://www.lalecheleague.org/FAQ/pump.html>

MayoClinic.com. (2006, Marzo 15). *Breastfeeding: Choosing a breast pump*. Bajado el 2 de Oct., 2006 de the World Wide Web: <http://www.mayoclinic.com/health/breast-feeding/PR00002>

— compilado por Candy Goulette, editor regional de ADVANCE.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.