

# Consejos para usar el sacaleches

¡La leche materna es el alimento más saludable para el bebé! Cuanta más leche materna puedas darle, mejor.

Si vas a regresar al trabajo u otra persona cuida de tu bebé, podrías necesitar guardar leche para después. Puedes usar un sacaleches para guardar la leche.

Aquí hay algunos consejos para empezar.



Source: medela.com

## Consejos para sacar la leche

- Empieza a usar el sacaleches **alrededor de 1 mes antes de regresar al trabajo**. Esto te ayudará a tener más cantidad de leche materna guardada en el congelador.
- Podrás juntar más leche si **usas el sacaleches por la mañana**.
- Dale el pecho al bebé de un lado y luego usa el sacaleches del otro lado. Debes hacer esto **1 o 2 veces cada mañana, 15 minutos cada vez**.
- Debes poner la leche en el refrigerador para que se enfríe o en el congelador. **Pega una etiqueta con la fecha**.
- Pídele a otra persona **que le dé el biberón al bebé 1 vez al día** durante algunas semanas **antes de regresar al trabajo**, para que el bebé se pueda acostumbrar. Usa el sacaleches 15 minutos mientras el bebé toma el biberón. Así, producirás leche en los mismos horarios en que come tu bebé.
- Cuando regreses al trabajo, **intenta amamantar/usar el sacaleches cada 2.5 horas**. Por ejemplo:

Dale el pecho a tu bebé a las:

7:30 a.m.

Usa el sacaleches durante 15-20 minutos a las:

10:00 a.m., 12:30 p.m. y

Dale el pecho otra vez apenas regreses a casa.

- **Tienes el derecho de usar el sacaleches en el trabajo**. Tu lugar de trabajo debería tener un espacio solo para hacer esto.

## ¿Tienes dificultad para extraerte leche?

La extracción de leche no debe ser dolorosa. Si lo es, aquí te mostramos algunas cosas que puedes hacer.

Si la extracción te duele:

- **Asegúrate de que las copas de succión sean del tamaño correcto y queden bien selladas.** La copa de succión es la parte con forma de cono de la bomba que cubre el pezón. Si no queda bien o te sientes incómoda, intenta con un tamaño diferente.
- **Apriétate los pezones** o gíralos con la punta de los dedos antes de comenzar a extraerte leche. Esto le dice a tu cuerpo que te estás preparando para amamantar.
- **Toma una ducha tibia o colócate un lienzo tibio** sobre los pechos antes de comenzar a extraerte leche. Esto ayuda a que fluya la leche.
- **Masajéate los pechos para que salga toda la leche que pudiera haber quedado.** Una forma de saber si ha quedado leche es tocarte los pechos para ver si quedan lugares donde estén más firmes. Extraer toda la leche te ayudará a sentirte más cómoda.
- **Si te duelen los pezones,** frota un poco de tu propia leche sobre los pezones y déjala secar. O frótate los pezones con crema con lanolina antes de extraerte leche.
- **¡Bebe mucha agua!** Si después de amamantar sientes sed, bebe agua.

**¿Aun así tienes dificultad para extraerte leche? ¡Estamos para ayudarte!  
¡Si tienes preguntas o necesitas más ayuda, habla con un educador para la salud de CHN!**

**¡Ten una actitud positiva! Haz lo que funcione bien para ti. Recuerda que es necesario practicar para extraerte leche.**



Fuente:  
medela.com

