



Extracción de la leche materna

Pumping

Extracción de leche sin dolor

Para que al extraerse leche no le duela, asegúrese de que la copa del extractor cubre el seno de manera holgada. Ajuste el extractor de manera que sienta un tirón moderado. Si le duela al extraer, la succión está demasiado alta. Para ayudar a que la leche fluya del seno a la areola, dese un suave masaje en los senos durante y después de la extracción. La pediatra Jane Morton mostrará cómo hacerlo en el video: «How to use your hands when you pump» (Cómo utilizar las manos al extraerse leche)

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/MaxProduction.html>

También es de ayuda el relajarse y pensar en el bebé. Busque un lugar cómodo para sentarse y tenga a mano una foto del bebé o una cobija que huela al bebé.

Un estudio de investigación demostró que el escuchar una grabación relajante una vez al día aumentó la producción de leche en las madres de NICU a más del 50%. Puede bajar la grabación que utilizaron en el estudio yendo a iTunes:

<http://itunes.apple.com/us/podcast/podcasts-for-breastfeeding/id432087823>

¿Qué medicamentos para el dolor puedo tomar mientras doy el pecho al bebé?

Para aliviar el dolor, puede tomar acetaminophen (Tylenol) 650-1000 mg cada 4 a 6 horas (pero no más de 4000 mg –u 8 pastillas «extra-strength»– al día) o ibuprofeno (Motrin) 400-600 mg cada 6 horas.

Cuándo comenzará a sentirse mejor

Si sigue teniendo molestias al extraerse leche o si tiene alguna otra preocupación, por favor llame a la línea de ayuda para la lactancia al 984-974-8078 o al (866) 428-5608.