

Alquiler de sacaleches

Amamanto cuenta con tres bombas extractoras marca Medela, modelo Symphony (eléctrico doble de uso hospitalario) disponibles para alquilar tanto a socias como a no socias.

Las condiciones del alquiler son las siguientes:

- Por higiene, se alquila solo la bomba extractora. Los accesorios se pueden comprar a través de la asociación a precios reducidos (ver lista de precios).
- Firma del contrato de alquiler aportando una fotocopia del DNI.
- Depósito de 100€, que se devolverán una vez se retorne el sacaleches en buenas condiciones.
- Periodo de prueba gratis de 15 días para socias
- Precio del alquiler: 1€/día (a la devolución del sacaleches se pagará el importe correspondiente a los días de préstamo).
- Duración máxima del alquiler: 3 meses



Más Información

Libros:

"Un regalo para toda la vida" de Carlos González

WWW:

www.medela.es

www.albalactanciamaterna.org

Asociación Amamanto

Sede Amamanto
Torre de Miranda 6 Bajo
09200 Miranda de Ebro (Burgos)

Teléfono: 653.311.837
Correo: asociacion@amamanto.es
Web: www.amamanto.es

facebook

 **Amamanto**
Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna
y a la Crianza Respetuosa

 **Amamanto**
Asociación de Apoyo a la Lactancia Materna
y a la Crianza Respetuosa

Asociación para la
protección, promoción y
apoyo de la lactancia y
crianza natural

**Vuelta al trabajo
y lactancia**



La vuelta al trabajo y lactancia

¿Qué comerá cuando yo no esté?

- Puede sacarse leche (veremos cómo).
- Si vuelve a trabajar entre los 4 y los 6 meses y no quiere o no puede sacarse leche, es mejor adelantar un poco las papillas que darle leche artificial (primera causa de alergia alimentaria en niños pequeños).
- A partir de los 6 meses, puede darle otras cosas que no sean leche mientras no esté y cuando vuelva a casa, pecho y más pecho.
- De todas formas, muchos niños se pasan la mañana sin comer, y gran parte del tiempo durmiendo, y luego recuperan mamando como fieras por la tarde y por la noche. Por eso, muchas madres que trabajan deciden meterse al niño en su cama; es la única manera de seguir durmiendo mientras el bebé mama todo lo que quiere.

Acostumbrarse a la comida

No adelante los acontecimientos. El día que empiece a trabajar, ya veremos lo que ocurre. Si su hijo duerme tranquilo, que lo dejen en paz. Si se despierta y parece que tiene hambre, que prueben a darle lo que haya previsto, el vaso, el biberón o la cuchara. Si come, bien, y si no come, también; señal de que no tiene mucha hambre y prefiere esperar a que mamá vuelva.

La extracción de leche

Lávese las manos. No hace falta lavarse el pecho. Primero conviene hacer un masaje suave por todo el pecho, desde la base hacia el pezón. Tocando el pezón (mejor por encima de la ropa) se estimula el reflejo de eyección. Puede ser útil mirar una foto de su bebé o alguna prenda de ropa que se lo recuerde.

La extracción manual de la leche es una opción económica y sencilla. Si desea saber cómo hacerlo consulte con su matrona o su grupo de apoyo.

Si prefiere usar sacaleches, hay varios tipos, pregunte a otras madres cuáles han usado y si les han funcionado.

Tanto a mano como con sacaleches, lo normal es que el primer día no se saque nada. No quiere decir que no tiene, sino que no sabe sacársela; por eso hay que empezar un par de semanas antes.

Es mejor hacerlo varias veces al día y cada vez estar solo cinco o diez minutos, que estarse una hora seguida.

Conservación de la leche

Use recipientes que sean de fácil limpieza, con tapa, que sean de uso alimentario (si son de plástico), de unos 150 a 200 ml. Póngales una etiqueta con la fecha de extracción. La leche materna se puede guardar en la nevera, sin congelar, hasta 5 días.

Puede juntar la leche del mismo día en el mismo recipiente. Si es para congelar, conviene hacerlo en frascos de menos de 100 ml, para evitar desperdiciar la leche sobrante.

La duración de la leche congelada depende de la potencia de su congelador. Como norma, dura más de lo que duraría un bistec de ternera.

La leche de algunas mujeres se altera cuando lleva unos días congelada, y tiene un olor extraño, como a grasa rancia. Eso no es malo, pero puede que al bebé no le guste. El problema se puede evitar escaldando la leche justo después de sacársela.

Cómo calentar la leche

El método que ahora se recomienda, rápido, ecológico y a prueba de accidentes, es descongelar con agua caliente del grifo. Llene un recipiente grande de agua caliente, sumerja el frasco con la leche y espere. Si el agua se enfría, cámbiela las veces que haga falta.

Una vez descongelada, la leche se ha de usar antes de 24 horas.

Cómo administrar la leche

El biberón no suele ser la mejor opción. Lo ideal sería usar un pequeño recipiente con un pico curvado (paladai) o si no con un vasito.



Sostenga al bebé vertical. El vasito, medio lleno, se mete bien en la boca, tocando las comisuras. Levante el vaso hasta que el nivel de la leche llegue al borde. La cantidad es la que el bebé quiera. La leche que sobra estará mezclada con babas, no la guarde. Si el niño no quiere, pero tampoco parece hambriento, no se preocupe, es normal y no hay que insistir.

Si prefiere usar biberón, el modelo Calma de Medela es el ideal para los bebés que están siendo amamantados, ya que les permite succionar, tragar y respirar, como han aprendido del pecho (pregunte precios).

