

Aspectos a tener en cuenta al elegir un extractor de leche

No existe un extractor de leche que sea el mejor para todas las personas. *Es una decisión muy personal y depende de las circunstancias que tenga previstas o que puedan surgir. No siempre es fácil, pero esperamos que la información siguiente le ayude a elegir el extractor que mejor se adapte a sus necesidades.*

¿Cuándo debería empezar a extraerse leche?

Su bebé estará al pecho con frecuencia durante las primeras semanas. Por lo general, no es necesario empezar a extraerse leche hasta las 4 a 6 semanas o después. Si lo desea, puede introducir el biberón alrededor de las 4 a 6 semanas, una vez que el bebé haya aprendido a amamantarse y que la relación con usted esté bien establecida. Esto puede ayudar a prevenir dificultades que pueden surgir cuando el bebé y la persona lactante no están ajustados el uno al otro. Puede haber circunstancias en las que se le recomienda comenzar a extraerse leche o a ofrecer el biberón antes; siga siempre las indicaciones de los profesionales capacitados.

¿En qué lugar se extraerá leche la mayor parte del tiempo?

Las primeras sesiones de extracción suelen hacerse cuando usted necesita separarse del bebé para hacer diligencias, asistir a citas o participar en eventos sociales, tanto grandes como pequeños. En muchos de estos casos, la extracción se realiza en casa antes de salir. Tener un extractor recargable no es una necesidad, pero sí una comodidad que algunas personas prefieren para poder extraer en cualquier lugar de su casa.

Es importante que considere su situación laboral, ya que es en estos momentos cuando muchas personas usan su extractor con mayor frecuencia. La ley* establece que los empleadores deben proporcionar un espacio privado que no sea un baño, pero no exige que dicho espacio cuente con un enchufe o lavamanos. *Es buena idea saber qué tipo de espacio le ofrece su empleador o dónde va a extraer si utiliza un lugar alternativo.*

*Recursos: [Pump Act — Ley del Extractor](#) y [US DOL FAQs — Preguntas Frecuentes del Departamento de Trabajo de EE. UU.](#)

¿Con qué frecuencia cree que podría necesitar extraer leche?

La mayoría de las veces, extraerá leche en lugar de alimentar al bebé y con la misma frecuencia con que el bebé se alimenta. Por ejemplo, si usted está en el trabajo para 3 de las alimentaciones del bebé, usted debe planear extraer 3 veces en el trabajo. Al comenzar a sacarse leche por primera vez, ya sea por el regreso al trabajo o por estar un tiempo lejos del bebé, se puede empezar con una sesión de extracción al día. Esto ayuda a juntar suficiente leche para ese momento o para el día laboral. (Se recomienda consultar la guía de los CDC llamada "Almacenamiento y preparación de leche materna | Lactancia materna | Pautas de los CDC" para saber cómo guardar y mezclar la leche de diferentes sesiones).

Por lo general, puede comenzar el proceso de extracción para el regreso al trabajo aproximadamente un mes antes; es posible que no necesite extraer leche todos los días para producir la cantidad que el bebé necesitará durante su ausencia. Solo necesita suficiente leche para el primer día o periodo de separación. La leche que extraiga durante su separación se utilizará al día siguiente o para la siguiente separación.

¿Necesita un extractor de leche que se pueda usar mientras se lleva puesto en el cuerpo?

Un extractor que se puede llevar puesto y un extractor portátil son dos cosas diferentes. Los extractores estándar se conectan a un enchufe de pared y no se pueden ocultar debajo de la ropa. Los extractores portátiles varían y pueden tener o no un diseño similar al de un extractor estándar. Algunos extractores portátiles tienen un motor pequeño que es fácil de llevar o usar mientras se camina. También pueden tener un motor recargable y copas pequeñas y discretas para sacar la leche. Estas copas se conectan al motor por medio de unos tubos. El típico extractor portátil que se puede llevar puesto en el cuerpo tiene copas discretas con el motor incluido en una pequeña unidad de un solo lado (sin tubo externo). Estos son fáciles de usar debajo de la ropa y la extracción está "disfrazada".

Tenga en cuenta que muchos extractores pueden usarse sin las manos si se utiliza la ropa adecuada, como un sostén de lactancia o un sostén manos libres. Las copas discretas (con o sin motor conectado) también deben mantenerse en su lugar con la ropa.

La mayoría de las personas no necesitan un extractor que se pueda llevar puesto. La extracción debe ser un momento para hacer una pausa en su día, ya sea en casa o en el trabajo. Si cree que eso no será posible, debería considerar un extractor portátil o uno que se pueda llevar puesto. Algunas personas pueden optar por un extractor que se pueda llevar puesto debido a viajes frecuentes, tener hijos mayores en casa, horarios de trabajo exigentes o la necesidad inesperada de extraer leche en lugar de amamantar directamente.

Por lo general, no se recomienda usar extractores que se llevan puestos para establecer la producción de leche, es decir, durante las primeras semanas después del parto. Son más adecuados para mantener la producción de leche (por ejemplo, al volver al trabajo). Se recomienda precaución para asegurar un buen ajuste y colocación de estos extractores, a fin de evitar daños en los pezones.

Elabore un plan de cuidados posparto.

El período después del parto a veces se llama el “cuarto trimestre”, y es igual de importante planificar para este momento que hacer un plan de parto. Consulte los recursos en newmomhealth.com. La cartilla “[Plan posparto](#)” es un excelente herramienta para ayudarle a reflexionar sobre sus necesidades y organizar sus recursos durante las primeras semanas después del parto.

¿Cómo puede obtener un extractor de leche?

Las compañías de seguros deben cubrir el costo de un extractor de leche durante el embarazo. Se requiere una receta, la cual le será proporcionada por nuestro consultorio.

Hay empresas de equipos médicos duraderos (DME, por sus siglas en inglés) con las que solemos trabajar:

[Cambridge Medical Supply](#)

[Healthy Baby Essentials](#)

[Vital Milk](#)

[AeroFlow Breastpumps](#)

[Acelleron Breast Pumps](#)

Usted puede trabajar con cualquiera de las empresas mencionadas, o bien elegir obtener un extractor en otro lugar. En ese caso, puede llamar a su compañía de seguros para saber qué empresas de equipos médicos duraderos (DME) utilizan, o puede llamar directamente a una empresa DME para consultar si trabajan con su seguro.

El beneficio del seguro para la cobertura del extractor se “activa” alrededor de las 32 semanas de embarazo. Es aproximadamente en ese momento cuando la empresa de equipos médicos duraderos (DME) coordinará la entrega.