

Extractores de leche

➤ Estos aparatos sirven para que deje lista la toma del bebé mientras está trabajando

Yedid Padilla

Amamantar es fundamental para el crecimiento sano del bebé, siempre y cuando se den en mamá las condiciones para hacerlo.

Y si esto es posible, la mujer que trabaja se topa con el problema de qué hacer en pleno horario laboral, pues le es complicado compaginar ambas actividades.

Sin embargo, no es imposible, pues aunque no pueda tener en esas horas de trabajo a su hijo para alimentarlo, sólo se requiere un plan emergente que es la ayuda de un tiraleche.

La función de este aparato es succionar la mama y depositar la leche en un recipiente.

Hay diferentes marcas de extractores de leche que van desde el clásico con la perilla roja, hasta los más sofisticados y novedosos, como los eléctricos.

Con esta ayuda, la reincorporación a su vida laboral no tiene por qué ser un problema, pues si se organiza y con anticipación comienza a crear su reserva de leche podrá cumplir a la perfección con sus actividades profesionales.

Pero este utensilio no sólo es útil para las mamás que trabajan, pues aparte se aconseja para quienes tienen los pezones invertidos, sufren de congestión en los pechos, tienen dos o más hijos o para alimentar a bebés prematuros que están en la incubadora.

El pediatra José Alfonso Oyervides comenta que no se puede recomendar un accesorio en particular, pues eso depende de con cuál se acomode mejor la mamá.

La página web *lactaria.org* menciona que un buen sacaleche debe ser capaz de drenar el pecho y estimular la producción, además de ser fabricado con materiales no contaminantes, fácil de usar y limpiar, y su uso no debe producir molestia en el pecho de la madre.

Hay mitos sobre la alimentación de la mamá para aumentar la producción de leche, como beber atole o darse masajes en el pecho.

Oyervides explica que esto es relativo, pues lo único que se requiere es una excelente alimentación, acompañada de higiene.

Carne, huevo, leche, frutas y cereales, explica, son alimentos indispensables para toda mujer que está amamantando, y lo que se tiene que evitar es la comida con mu-

cho condimento, café o cualquier otro producto que pueda ocasionar cólicos o alergias al bebé.

MANUALES Y ELÉCTRICOS

Los extractores de leche manual se operan a mano, aunque existen los llamados de bocina, que son los tradicionales de jeringa y de pistola.

“Los de tipo bocina son los que más dañan el pecho, son difíciles de limpiar y no sirven para recoger la leche extraída.

“Los de tipo jeringa o cilindro se componen de dos cilindros de plástico que, a modo de émbolo, hacen vacío. Éstos van recogiendo la leche en un recipiente inferior y son fáciles de limpiar”, se explica en *lactaria.org*.

Mientras que los del tipo pistola, funcionan produciendo el vacío al apretar el gatillo y relajando la presión al soltarlo. Entonces, la leche queda almacenada en un depósito, y entre sus principales ventajas están que son fáciles de usar y dan buenos resultados.

Otra variedad de tiraleche son los minieléctricos o de baterías que, a diferencia de los anteriores, suelen ser más eficaces, pero también más caros.



➤ Avent ya no sólo fabrica biberones y mamilas, ahora ofrece un moderno diseño de tiraleche manual con la particularidad de que sus contenedores de leche son fáciles de ajustar a su sistema de mamilas.



➤ El maletín de la marca Medela es de los más completos y sofisticados. Incluye un set de embudos para la succión del pezón y recipientes para la leche, dos mangueras para obtener leche de ambos pechos al mismo tiempo y la capacidad de regular la intensidad del bombeo y su velocidad.



➤ Entre los extractores manuales, el de pistola suele ser el mejor. Éste es de la marca Infant y contiene un exclusivo protector de pezón hecho a base de silicón, una válvula, un regulador de succión y permite la operación a una mano.



Arturo López y Candelario Arias

> The First Years ofrece este tiraleche con válvula que facilita la succión, pues ya no es necesario operarlo manualmente. Funciona con pilas o con conexión.

> Es el clásico y original de vidrio. Aunque no es de los más recomendados por su eficacia, aún tiene vigencia en el mercado.



Para un mejor uso

- > Se sugiere que para realizar una extracción eficaz, ésta se realice durante las primeras horas del día, ya que es cuando hay más cantidad de leche acumulada, aunque es indispensable tener concordancia con los horarios de las tomas del pequeño.
- > La higiene es indispensable no sólo a la hora de extraer la leche, sino también una vez utilizado el tiraleche, por lo que es necesario lavarlo perfectamente, pues la leche es un medio de cultivo que si se queda ahí depositada por un largo tiempo, puede echarse a perder y producir bacterias.
- > Para la conservación de la leche extraída puede usar bolsas especiales que se venden en farmacias y establecimientos, o cualquier recipiente adecuado de plástico duro o de cristal que esté previamente esterilizado.
- > Si tiene que congelar la leche, los envases tienen que estar perfectamente cerrados y siempre llenándolos con la cantidad necesaria solamente para una toma.
- > Cuando necesite descongelarla, primero debe colocar el recipiente bajo el grifo de agua caliente hasta que vea que la leche está a temperatura ambiente.
- > Nunca la descongele en el microondas y mucho menos la hierva, ya que se pierden nutrientes.
- > Es importante que sepa que la leche una vez extraída no debe refrigerarse por más de 48 horas.

Fuentes: Pediatra José Alfonso Oyervides; ecobebe.com.mx; aepap.org; ebesymas.com.

BMW Accesorios

www.bmw.com.mx



El placer de conducir

BMW brinda toda la **seguridad** y **comodidad** que merecen en cualquier automóvil.

BMW Junior Seat I-II.
Disponible con el sistema iSOFIX.
Precio: \$2,890 pesos.

Junior Seat III.
Precio: \$920 pesos.

BMW Baby Seat 0+.
Disponibles con el sistema iSOFIX.
Precio: \$4,660 pesos.

Adquiere los productos con cualquiera de los distribuidores autorizados **BMW**. Si no encuentras lo que buscas contáctanos al **01.800.00.BMW.00** o a través de **lineadeatencion@bmw.com.mx**

Precios sujetos a cambio sin previo aviso. Estos precios incluyen IVA. La marca BMW y su logotipo son marcas registradas de BMW AG y se encuentran licenciadas a favor de BMW de México, S.A. de C.V.