

Lo que necesitas saber sobre los sacaleches: pros y contras

Publicado el: 01-08-2023

La incorporación al trabajo o los viajes dificultan a muchas madres dar el pecho adecuadamente a sus bebés. Los sacaleches son dispositivos médicos que sirven, entre otras cosas, como solución para compatibilizar la lactancia materna con otras actividades de la vida cotidiana.

Además, son muy útiles para mantener o aumentar la producción de leche de la mujer o aliviar los senos y los conductos mamarios hinchados.

Según los expertos, su uso no debe sustituir al proceso natural de lactancia y se deben seguir siempre las instrucciones y las recomendaciones higiénicas.

Con motivo de la Semana Mundial de Lactancia Materna 2023, del 1 al 7 de agosto y con el lema “Amamantar y trabajar: ¡hagamos que sea posible!”, Montserrat Angulo, presidenta del Colegio de Enfermería de Alicante y vocal del Pleno del Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) y del Consejo General de Enfermería (CGE), en una entrevista con EFEsalud, explica cómo y cuándo utilizar los sacaleches y ofrece algunos consejos para usarlos correctamente y así favorecer tanto a la madre como al bebé.

Qué son y cuándo utilizar los sacaleches

“Un sacaleches es un aparato que ayuda a la extracción de la leche materna. Está formado por una copa que se acopla al pecho, que debe recoger siempre areola y pezón y que un mediante un sistema de vacío y masaje de la areola ayuda a la extracción de la leche”, explica la matrona.

La experta señala que la extracción de leche se puede realizar en cualquier momento y durante el tiempo de lactancia que la madre decida.

“En algunos casos muy concretos y por diferentes motivos, la extracción se puede realizar incluso antes de que termine el embarazo, pero lo normal es que se utilice desde el nacimiento del bebé y mientras que la madre quiera mantener la lactancia”, señala Angulo.

La profesional recuerda que para amamantar a un bebé no es imprescindible la extracción de leche, pero sí recomendable si se quiere aumentar la producción o si la madre por motivos de trabajo u otros debe separarse de su hijo.

“La mayoría de las mujeres en un momento determinado eligen hacer la extracción de leche para alimentar a sus bebés cuando ellas ya no pueden pasar tanto tiempo con ellos”, sostiene.

¿Cuáles son los más recomendados?

Existen diferentes tipos de sacaleches, cada uno con distintas funcionalidades, pensados para diferentes situaciones y para distintos tipos de madres.

El sacaleches de extracción manual es, según la matrona, para momentos muy puntuales: “Es el más económico y sencillo y como tal no es lo más cómodo para extracciones muy largas o constantes”.

Por otro lado, los sacaleches eléctricos pueden ser de mayor o menor potencia, inalámbricos o no. “También los hay pensados para una sola toma, es decir para un solo pecho, o para los dos a

la vez y esto los hace bastante prácticos para las distintas necesidades de la madre”, puntualiza la experta.

Los más modernos son los sacaleches de manos libres. “Los llevas puestos en los pechos debajo del sujetador, sin necesidad de ningún conector aparte, y mientras están activos te están haciendo la extracción de la leche”, explica la profesional.

Una vez que se llenan los sacaleches, la profesional afirma que son muy cómodos sobre todo a la hora de verterlos en el recipiente destinado para guardar la leche.

Consejos para una extracción segura y eficaz

La matrona asegura que lo ideal es que el bebé y la madre estén siempre juntos durante el tiempo de la lactancia.

La extracción que hacen los sacaleches siempre será menor que la cantidad que puede sacar el bebé succionando.

En las ocasiones en las que, por motivos de trabajo u otras razones, esto no sea posible, la experta destaca las siguientes pautas esenciales para hacer más eficaz este proceso:

La mujer necesita mucha práctica y aprendizaje para hacer más eficaz la extracción de leche.

Tranquilidad: es fundamental que la madre esté tranquila y relajada. La experta explica que la oxitocina es una de las hormonas que más influyen en el parto y la lactancia y es la encargada de la eyección de la leche. Mediante la tranquilidad y la serenidad podemos ayudar al cuerpo a producir más niveles de oxitocina.

Es preferible realizar extracciones cortas pero con más frecuencia porque esto facilita y aumenta la producción de leche. Según la profesional, la producción láctea materna aumenta cuanto mayor es la frecuencia de las tomas.

En los casos en los que el bebé recién nacido tenga que estar ingresado en la unidad de neonatos y no está con la madre, se recomienda utilizar la extracción manual ya que es, según la matrona, la más eficaz para la extracción de calostro, que es la primera leche que produces cuando inicias la lactancia.

En cualquier caso, la especialista recomienda consultar siempre a un profesional sanitario.
sacaleches

Utilizar correctamente los sacaleches: higiene y cuidados

“Como cualquier otro alimento, la leche materna que se extrae se puede contaminar”, sostiene la matrona.

Esterilizar de inicio los sacaleches es una de las recomendaciones que ofrece la experta, pero destaca que la higiene posterior al uso es lo más importante.

“Lo mejor es lavarlos con agua y jabón después de su uso y dejarlos en un sitio seguro”, explica la presidenta del Colegio de Enfermería de Alicante.

Respecto al aseo personal de la madre, destaca especialmente el cuidado y lavado de las manos y recuerda que si se sigue una higiene corporal normal, no es necesario limpiar el pezón cada vez que vaya a extraerse la leche.

Ventajas y desventajas de utilizar sacaleches

Entre las principales ventajas, Montserrat Angulo menciona:

El aumento de la producción de leche es la ventaja principal y una de las mayores utilidades de los sacaleches.

También es muy práctico cuando la madre no puede estar cerca del bebé pero quiere continuar con la alimentación basada en la leche materna.

Entre las desventajas la experta destaca:

Hacer un mal uso de los sacaleches o utilizar una copa que no sea adecuada puede producir heridas a la hora de la extracción.

Otra de las desventajas, sería las posibles consecuencias derivadas de no seguir las recomendaciones y medidas higiénicas previas, durante y tras el uso de sacaleches.

La experiencia de Lourdes con su hija Mariela

El 31 de agosto de 2022 nació Mariela en el Hospital General de Valdepeñas (Ciudad Real). Desde el momento del parto, su madre, Lourdes Alcaide, tuvo claro que utilizaría sacaleches ya que, en apenas seis semanas, tenía que volver al trabajo.

“Desde el principio tenía claro que lo iba a necesitar, pero me esperé hasta el último momento para comprarlo porque no sabía realmente cuánta leche iba a tener”, explica esta madre primeriza en una entrevista con EFEsalud.

Se decantó por un sacaleches de manos libres que compró a través de internet.

“Me lo ponía debajo del sujetador mientras limpiaba o recogía la casa, a veces me lo sujetaba porque tenía la sensación de que así sacaba más leche, pero la verdad es que una vez que te acostumbras no es nada incómodo”, admite Lourdes.

La bebé, aunque rechazó el primer biberón, enseguida se adaptó sin complicaciones.

Desde la tercera semana de nacimiento, la madre estuvo combinando la extracción de leche con las tomas naturales cuando estaban juntas.

sacaleches

“Le daba el pecho cuando estaba con la niña y me la extraía cuando me iba a trabajar. La guardaba en unas bolsitas especiales que dejaba en el frigorífico y también en el congelador para que durante la tarde el papá o los abuelos pudieran dárselas”, relata.

“Utilicé el sacaleches hasta los siete u ocho meses, cuando comencé con la alimentación complementaria”, afirma Lourdes quien siempre guardaba una bolsita de leche en el congelador “por si las moscas”.

“Para mi los sacaleches han sido una gran ventaja pues sin ellos no podría haber combinado de ninguna manera la lactancia materna con el trabajo”, continúa.

Lourdes Alcaide recomienda a otras madres primerizas utilizar sacaleches siempre que se necesite y aconseja “no esperar y empezar a utilizarlos cuanto antes, porque el cuerpo se acostumbra a la extracción y es mucho más ágil y fácil”.

Los pediatras reclaman compatibilidad entre la lactancia y el trabajo

Precisamente la incorporación al trabajo supone un hándicap para la lactancia materna. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef, unos 500 millones de mujeres en el mundo no se benefician de las medidas de protección de la maternidad que son esenciales.

Tan solo el 20 % de los países exigen a las empresas que ofrezcan a las empleadas pausas remuneradas e instalaciones destinadas a la lactancia o la extracción de leche.

Sacaleches

De este modo y con motivo de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, la Asociación Española de Pediatría (AEP) propone a las empresas una serie de medidas para mejorar el área de lactancia materna y facilitar su compatibilidad con el trabajo.

Entre las propuestas desatacan: periodos de descanso para que las madres puedan amamantar a sus hijos o extraerse leche; espacios adecuados, íntimos y dignos para hacerlo; variedad de opciones para compatibilizar la lactancia y el trabajo; mayor flexibilidad en los horarios e información suficiente para todas las empleadas sobre estas políticas.

Según afirma la doctora Susana Ares Segura, coordinadora del área de Lactancia Materna del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (CNYLM-AEP), “estas medidas no solo beneficiarán a la madre, sino también a la propia empresa”.

Fuente: <https://netsaluti.com>