

Usando un Sacaleches de Spectra

(Using a Spectra Breast Pump)

Ensamblar las partes & características del sacaleches

- **Mire el manual de instrucciones para ensamblar las partes del equipo. Cuando ensamble el protector de flujo inverso**, inserte la membrana de silicona en la mitad inferior (más pequeña) y presione abajo alrededor del borde de afuera. Adjunte la mitad superior encima de la membrana de silicona.
- El **botón de encendido** (el botón oscuro del centro) prendera y apagara su sacaleches. El botón de **masaje/extracción** (encima del botón de encendido) permitirá ir y volver de la fase de majase a la fase de extracción según sea necesario. A la izquierda, están los **botones de programación de ciclo** que permiten ajustar la velocidad de ciclo (esto se refiere a cuántas veces por minuto le succiona y suelta el sacaleches.) A la derecha están los **botones de presión aspiradora que** ajustan la fuerza de succión. Su sacaleches tiene una **luz nocturna** (el botón más a la derecha).
- La Spectra demostrará el período de tiempo que ha estado sacándose la leche y automáticamente grabará sus ajustes para la siguiente sesión de sacar leche.
- **El sacaleches Spectra S1 con batería incorporada, no debe cargar durante la noche**. 2-3 horas de carga es todo lo que necesita su sacaleches para proveerle 3 horas de sacar leche sin usar un enchufe.

Usando un sacaleches Spectra

- **Ponga la copa de senos contra un pecho con su pezón centrado en la apertura**. Si lo desea, puede sacarse leche de sólo un seno a la vez, quitando una de las mangueras de la máquina y cerrando el puerto con el tapón.
- **Las copas de senos vienen en 4 tamaños (20, 24, 28, y 32mm)**. También está disponible un inserto de masaje. Puede notar que sacarse leche se siente más cómodo cuando introduce sólo el pezón (no la areola) al túnel. Si sus pezones rozan en el lado del túnel y es doloroso sacarse leche, usted puede intentar usar una copa más grande en tamaño. Para más información, mire **Correct Fit of a Breast Shield**.
- **Presione el botón de encendido para encender su sacaleches. El Spectra empezará en la programación de extracción. La mayoría de las madres empiezan con la programación de masaje** para estimular que sus senos suelten leche (“la bajada de leche”). Durante la programación de masaje, puede ajustar la presión aspiradora (la fuerza de succión) a lo que se sienta más cómodo para usted. Incremente la presión aspiradora al punto de poca incomodidad, y luego disminuya hasta que la presión (succión) sea cómoda. Recuerde, **sacarse la leche no debe doler**.
- **Cuando vea que la leche empieza a gotear**, presione el botón de masaje/extracción de nuevo para cambiar a la fase de extracción. Durante la programación de extracción, tiene la opción de personalizar tanto la presión de aspiración como la velocidad de ciclo con presionar el conjunto de botones correspondientes de arriba y abajo.



- **Cada mujer es diferente, así es que experimente para encontrar cuáles ajustes funcionan mejor para usted.** La meta es maximizar la cantidad de leche sacada encontrando la programación correcta que sea cómoda y eficaz.

¿Cómo limpiar las partes del sacaleches?

Antes del primer uso:

- Spectra recomienda lo siguiente: ponga una olla a hervir en la estufa. Cuando la olla de agua este hirviendo, **quite la olla de la estufa** y con mucho cuidado póngale las mamilas, las capas, copas de senos, cubiertas plásticas y protectores de flujo inverso (pero no las membranas blancas) en el agua. Deje las partes sumergidas por no más de 5 minutos. Si las partes son puestas en agua hirviendo activamente o si son sumergidas por más de 5 minutos, puede dañar las partes.
- **Lave a mano** las válvulas blancas y las membranas de silicona (en el protector de flujo inverso) en agua tibia con jabón. No hay necesidad de lavar o hervir las mangueras. La leche no debe entrarle a las mangueras.

Después de cada uso:

- Lave las partes que tienen contacto directo con el seno y con la leche materna en agua tibia con jabón, enjuague y deje que se sequen al aire libre.
- No es necesario lavar el protector de flujo inverso después de cada uso. **Pero, es recomendado que el protector y las membranas sean separadas y puestas en una superficie limpia.** Esto deja que toda la humedad y condensación se seque.
- Si escoge usar un lavaplatos, el conector del protector de seno y las mamilas no deben estar en un lavaplatos repleto. Las válvulas de pico de pato, la pieza protectora de flujo inverso y las mangueras nunca deben ser puestas en el lavaplatos.
- Spectra no recomienda usar bolsas de microondas o secar las partes del sacaleches en un lavaplatos.

Cuando use su sacaleches:

- Es importante que las válvulas de pico de pato estén completamente secas. Si son colocada mientras están mojadas pueden quedar flojas o se pueden caer fácilmente. Las válvulas puede que necesiten ser reemplazadas después de unos meses.
- *Las mangueras no tienen contacto con su leche.* Puede limpiar por afuera de las mangueras de vez en cuando con un trapo limpio. **Si nota condensación (humedad) en las mangueras después de sacarse leche,** deje su sacaleches encendido por varios minutos después de sacarse la leche. Esto secará las mangueras. Si la humedad sigue formándose en las mangueras, échele un chorro de alcohol isopropílico a las mangueras y déjelas colgando para que se sequen. Reemplace sus mangueras si empiezan a tener residuo acumulado.

Por favor note: Las guías anteriores son para los bebés saludables. Si su bebé **nació prematuro**, o ha tenido un sistema inmune débil debido a una enfermedad o tratamientos médicos se recomienda tener protección adicional. Mire las guías anteriores para desinfectar “antes del primer uso”. Puede seguir este procedimiento de limpieza **una vez al día.**

¿Con qué frecuencia debo sacarme la leche?

Si su bebé no está tomando el pecho:

- Sáquese la leche al menos cada 2-3 horas durante el día y cada 3-4 horas durante la noche, o al menos 8 veces en 24 horas. Puede sacarse la leche más seguido si necesita aumentar su cantidad.

Si va a estar separada de su bebé temporalmente:

- Sáquese leche cuando usted estaría amamantando a su bebé, o cuando a su hijo le estén dando mamila en su ausencia.

Si su bebé va a estar amamantando, pero no está subiendo de peso muy bien y necesita leche para suplementar:

- Si usted piensa que su cantidad de leche esta baja, sáquese leche por unos 30 minutos después de amamantar a su bebe. Este descanso antes de sacarse leche adicional puede estimular más producción de leche. Si piensa que su cantidad es buena, pero su bebe no está subiendo de peso, sáquese leche después de amamantar a su bebe y haga una cita con la consultora de lactancia.

¿Por cuánto tiempo me saco la leche?

- **Recomendamos que se saque leche por ~ 10-15 minutos.** Sacarse leche por más de 15 minutos puede resultar en dolor del pezón. Sacarse leche con más frecuencia, en vez de más tiempo, puede ayudarle a aumentar su cantidad de leche.

Por favor llámenos si tiene alguna pregunta sobre cómo usar su sacaleches, o cómo renovar su alquiler de sacaleches de acuerdo con la fecha de renovación - 402-423-6402 (Lincoln) o 402-502-0617 (Omaha).

Reviewed October 2022