

El secreto mejor guardado de la lactancia materna: Extracción manual

Con la extracción manual, puede lograr lo siguiente:

- Aumentar la cantidad de calostro que recibe el bebé y estimular la transición a la leche madura.
- Aliviar la congestión para mayor comodidad o para ayudar al bebé a prenderse más fácilmente.
- Estimular la producción de leche para aumentar el suministro.
- Aliviar el malestar si le duelen demasiado los pezones para que el bebé se agarre al pecho o para bombear leche.
- Extraer la leche en cualquier momento y lugar, ya que es cómodo y gratuito.

El WIC puede ayudarla a aprender a extraerse la leche manualmente.

Antes de comenzar:

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón.
- Utilice un recipiente limpio para recolectar la leche. Es posible que un tazón facilite la recolección de la leche.
- Busque un lugar donde relajarse y ponerse cómoda.

Para extraer manualmente la leche, haga lo siguiente:

- 1. Masaje de los senos:** Realice pequeños movimientos circulares desde el pecho hasta el pezón para ayudar a que fluya la leche.
- 2. Posición de la mano:** Coloque el pulgar y los dedos a aproximadamente 1 o 2 pulgadas por detrás del pezón, en forma de "C" a su alrededor.
- 3. Extracción de la leche:** **Presione** suavemente los dedos y el pulgar hacia el pecho. A continuación, **comprima** presionando suavemente el seno entre los dedos y el pulgar, moviéndolos hacia la areola sin apretar ni tirar del pezón. **Descargue** la leche materna sin mover la mano del seno.
- 4. Presione, comprima y descargue:** Continúe con el movimiento, rotando la mano hacia diferentes zonas alrededor del seno hasta que se detenga el flujo de leche. A continuación, cambie al otro seno.



¡La extracción manual no debería doler!
Relájese, tenga paciencia y siga practicando.

¿Cómo extraer leche de manera manual?
med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html

Optimizar la producción de leche con el bombeo manual

El bombeo manual es una técnica que combina el bombeo con el masaje del seno para aumentar el flujo de leche.

Con el bombeo manual puede lograr lo siguiente:

- Aumentar la producción de leche para alimentar al bebé.
- Maximizar la extracción de leche en cada sesión.
- Agilizar las sesiones de bombeo.



El WIC ofrece recursos y apoyo para el bombeo, ¡consulte con el personal del WIC!

Para practicar el bombeo manual, haga lo siguiente:

- 1. Utilice un extractor de leche eléctrico doble.** Es útil llevar un sostén para extraer leche que sujete las bridas, de modo que las manos queden libres para masajear los senos.
- 2. Ponga en marcha el extractor de leche mientras masajea suavemente ambos senos en forma de espiral desde los márgenes exteriores hacia los pezones.** Tóquelos suavemente, de modo que se relaje y estimule la bajada de leche.
- 3. Una vez que la leche fluya, ajuste la succión del extractor al nivel más alto que le resulte cómodo.** El pezón debe estar ajustado y deslizarse durante el ciclo de succión y no debe sentir dolor durante el bombeo. Con un tamaño de brida adecuado, podrá extraer más leche. Pida ayuda al personal del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC) para calcular el tamaño.
- 4. Alterne el masaje entre cada seno,** y preste especial atención a las zonas donde note bultos hasta que disminuya el flujo de leche, normalmente entre 5 y 7 minutos.



La cantidad de leche que se extrae no siempre coincide con la cantidad que el bebé toma cuando lo amamanta.



Más consejos sobre bombeo y extracción manual

lilli.org/breastfeeding-info/hand-expressing/

Optimizar la producción de leche con el bombeo manual: assets.ctfassets.net/4yx69hifndy8/6v8VleWxMqwkWkGltEtixe/eff85e5c62cde2ab6c595ad392577079/7498.pdf

El método Smush™: Cómo realizar un bombeo manual: milkology.org/content/hands-on-pumping



Para conocer otros recursos sobre lactancia materna, visite los siguientes sitios:

WICBreastfeeding.fns.usda.gov

cdc.gov/breastfeeding



Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic



SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH

Leche materna

Extracción y almacenamiento



Si bien lo mejor es amamantar al bebé, muchas veces el bombeo y la extracción manual de leche puede ser útil. Ya sea que quiera extraer su leche para dársela a su bebé cuando esté fuera de casa o que quiera resolver problemas de lactancia, le brindaremos consejos y trucos para ayudarla.

naturalNutrition

Almacenamiento seguro de la leche materna

- Utilice únicamente bolsas limpias para almacenar la leche materna, recipientes de vidrio o de plástico aptos para uso alimentario (sin bisfenol A) para recolectar y almacenar la leche, y etiquételos con la fecha y la hora en que se extrajo o bombeó.
- Enfríe primero la leche que acaba de recolectar antes de mezclarla con la leche enfriada o congelada previamente.
- Guarde la leche en el refrigerador si tiene pensado utilizarla en un plazo de 4 días.
- **Al congelar la leche materna:**
 - Almacene la leche en pequeñas cantidades, de 2 a 4 onzas, para evitar que se desperdicie.
 - Deje alrededor de 1 pulgada de espacio en la parte superior del recipiente, ya que la leche se expande cuando se congela.
 - Guárdela en la parte trasera del congelador, y no en la puerta, para proteger la leche de los cambios de temperatura.
- **Al utilizar leche materna congelada:**
 - Descongele el recipiente de la leche materna en el refrigerador durante la noche, en un recipiente con agua tibia, o colóquelo bajo un chorro de agua tibia. Nunca utilice el microondas ni la estufa para descongelar o calentar la leche materna.
 - Utilice la leche descongelada dentro de las 24 horas. No la vuelva a congelar. La leche sobrante de una lactancia debe desecharse.
 - Durante el almacenamiento, la leche materna puede separarse de forma natural. **No se preocupe, no se echó a perder.** Remuévala suavemente.

Pautas para almacenar la leche materna*

	Encimera 77 °F (25 °C) o más frío (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o más frío
Leche recién extraída o bombeada	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de 6 meses es mejor. Hasta 12 meses es aceptable.
Descongelada, previamente congelada	De 1 a 2 horas	Hasta 1 día	NUNCA vuelva a congelar la leche materna después de haberla descongelado.
Leche que sobra de una toma (el bebé no tomó todo el biberón)	Utilizar en un plazo de 2 horas después de que el bebé terminó de tomar la leche		

* Estas pautas se deben seguir en el caso de bebés sanos que nacieron a término, ya que pueden variar en el caso de bebés prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención médica. Las pautas son solo para uso doméstico y no para uso hospitalario.

Limpieza, desinfección y almacenamiento de los elementos de recolección de leche




- Limpie las piezas del extractor y los recipientes después de cada uso con agua caliente y jabón, enjuague bien y deje secar al aire.
- Desinfecte los elementos una vez al día utilizando uno de los siguientes métodos:
 - **Hervir:** cubrir en agua caliente durante 10 minutos y retirar con pinzas limpias.
 - **Lavavajillas:** colocar los artículos en el lavavajillas con el ajuste de secado por calor o desinfección.
 - **Vapor:** en esterilizador para microondas o bolsas para cocer al vapor siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Almacenar. Deje que se sequen bien al aire antes de guardarlos en un lugar limpio y resguardado para evitar que se contaminen durante el almacenamiento.



Para obtener más información sobre el almacenamiento de la leche y la lactancia materna, visite cdc.gov/breastfeeding.

Cómo seleccionar un extractor de leche y tipos comunes

Consulte con su compañía de seguro médico para obtener más información sobre el extractor de leche gratuito que le proporcionan. De ser necesario, pida ayuda al personal del WIC para preparar y utilizar el extractor de leche. El programa WIC también ofrece recursos de bombeo adicionales para los participantes que cumplan los requisitos.

	Tipos	Beneficios
Extractor eléctrico doble	 <p>Extractor eléctrico doble de préstamo La mejor opción para las madres de bebés enfermos o prematuros que no tienen fuerza para amamantar del seno o madres que se extraen leche exclusivamente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extrae leche de ambos senos al mismo tiempo, acortando el tiempo de la sesión de bombeo. • Aumenta la cantidad de leche materna extraída. • Es eficiente para las madres que están separadas de su bebé durante más de 20 horas semanales.
	 <p>Extractor eléctrico doble de uso personal La mejor opción para las madres que se extraen leche a menudo, en el trabajo, en la escuela o en casa.</p>	
Extractor eléctrico simple	 <p>Extractor eléctrico pequeño La mejor opción para las madres que necesitan extraerse leche de vez en cuando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Extrae leche de un seno a la vez. • Una mano queda libre para practicar el bombeo manual. • Portátil y fácil de armar y limpiar. • Es eficiente para las madres que están separadas de su bebé durante menos de 20 horas semanales.
Extractores manuales	 <p>Extractor manual La mejor opción para un uso ocasional o cuando no se dispone de una fuente de alimentación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es compacto y portátil, no necesita fuente de alimentación. • Alivia rápidamente las molestias de los pechos muy llenos. • Tiene pocas piezas, por lo que es fácil de armar y limpiar. • Es simple, cómodo y silencioso. • Es asequible.
	 <p>Extractor de leche Es la mejor opción para recoger leche del otro seno mientras alimenta a su bebé.</p>	



¿Utiliza el tamaño de brida adecuado?

Si le duelen los pezones durante las sesiones de bombeo o entre ellas, hable con su asesor de lactancia materna sobre un nuevo tamaño de brida. **Consejo de profesionales:** Lubrique la brida con agua o leche materna para mejorar la succión.



La tensión o la ansiedad pueden impedir que la leche fluya con normalidad. Se ha demostrado que escuchar música relajante permite extraer una mayor cantidad de leche materna.