

El secreto mejor guardado de la lactancia materna: Extracción manual

Beneficios

- La extracción manual temprana aumenta la producción de leche posterior.
- Alivia los senos congestionados.
- Estimula la producción de leche para aumentar el suministro.
- Aumenta la cantidad de calostro que recibe el bebé durante los primeros días.
- Es conveniente y gratuita.
- Favorece el flujo de leche cuando amamanta al bebé.

Lávese bien las manos con agua y jabón, y prepare un recipiente limpio y esterilizado para recoger la leche. Si coloca un bol o embudo en un frasco, puede recoger la leche con más facilidad. Busque un lugar donde pueda relajarse mientras se extrae la leche.

Antes de comenzar:

- Con pequeños movimientos en forma de círculo, masajee su seno para ayudar a que la leche circule. Mueva las manos alrededor del seno desde el pecho hasta el pezón. Utilizar paños calientes o darse un baño o una ducha caliente puede ayudar.
- Con el pulgar en la parte superior del seno y dos dedos debajo del pecho, sujete suavemente el seno aproximadamente 1 in (2.5 cm) por detrás del pezón. Presione hacia la pared torácica y, luego, deslice los dedos y el pulgar por encima del seno desde el pecho hasta el pezón.
- Apriete suavemente mientras desliza los dedos hacia delante. Repita el movimiento de presionar y deslizar, y mueva los dedos a una nueva posición hasta que haya rodeado todo el seno. Si el flujo de leche parece disminuir, puede repetir el masaje y probar una nueva posición para la extracción o puede extraer la leche del segundo seno. Luego, vuelva a masajear el primer seno hasta que el flujo disminuya.
- Realice movimientos suaves y evite apretar o tironear del pezón. No deslice las manos sobre el seno. Inténtelo por primera vez después de que haya amamantado a su bebé y cuando su leche ya esté fluyendo. Otro buen momento para intentarlo es a primera hora de la mañana.
- No se desanime si al principio no obtiene mucha leche. Si está tratando de aliviar un seno lleno, extraer incluso una pequeña cantidad puede ayudar. Con la práctica, algunas mujeres logran extraer biberones enteros de leche.



Optimizar la producción de leche con la extracción manual

Beneficios

- Si al mismo tiempo aplica el masaje mamario, podrá obtener más leche durante la sesión de extracción.
- Podrá guardar más leche para las tomas y su producción de leche aumentará.



Cómo hacerlo:

1. Utilice un extractor totalmente eléctrico con un kit de extractor doble. Utilice un sostén que sujete las bridas en su sitio mientras extrae la leche, de modo que tenga las manos libres para poder masajear sus senos. Masajee sus senos antes de la extracción. Masajee ambos senos con movimientos circulares pequeños en forma de espiral.
2. Preste especial atención a los márgenes exteriores del seno. Acaricie los senos desde los márgenes exteriores hacia los pezones. Tóquelos suavemente, de modo que se relaje y estimule la bajada de leche.
3. Bombeo ambos senos hasta que la leche comience a bajar, lo cual suele demorar entre 5 y 7 minutos. Regule la succión para que alcance su máximo nivel y, aun así, le resulte cómodo.
4. Repita el proceso de masajes. Bombeo cada seno mientras lo masajea. Preste especial atención a las zonas en las que sienta bultos. Ejercer una presión media, acaricie el seno desde el margen exterior hacia el extractor para vaciar los conductos.
5. Continúe hasta que la producción de leche disminuya nuevamente, lo cual suele demorar entre 3 y 5 minutos. Extraiga leche de manera manual hacia las bridas del extractor.



La cantidad de leche que se extrae no siempre coincide con la cantidad que el bebé toma cuando lo amamanta. Los bebés que se prenden al pezón sin ningún problema suelen extraer más leche del seno que las madres que se extraen leche.



Hágalo usted misma: Sostén para extraer leche sin usar las manos

kellymom.com/bf/pumpingmoms/pumping/hands-free-pumping



¿Cómo utilizar las manos para aplicar técnicas de extracción?

med.stanford.edu/newborns/professionaleducation/breastfeeding/maximizing-milk-production.html



Para conocer otros recursos sobre lactancia materna, visite:

WICBreastfeeding.fns.usda.gov

cdc.gov/breastfeeding



scdhec.gov/wic



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



¿Cómo extraer leche de manera manual?

med.stanford.edu/newborns/professionaleducation/breastfeeding/hand-expressing-milk.html

Recuerde utilizar técnicas de saneamiento y esterilización adecuadas

- Extraiga o bombee la leche en una bolsa para almacenar leche materna o en un recipiente limpio.
- Guarde la leche en cantidades de 2 a 4 onzas. Guardar en pequeñas cantidades evita que la leche se desperdicie. La leche que sobra de una toma no se puede reutilizar y se debe desechar.
- Asegúrese de que el objeto que utiliza para recoger la leche materna esté limpio.
- Después de cada uso, lave los objetos con agua caliente y jabón, y enjuáguelos bien.
- Una vez al día, coloque los biberones en una olla con agua hirviendo durante 10 minutos o, si son aptos, métalos en el lavavajillas.
- Bombee o extraiga la leche en un biberón o frasco limpio.
- Se recomienda utilizar biberones de vidrio o de plástico duro (sin bisfenol A) para el almacenamiento. Si utiliza bolsas de plástico, asegúrese de que estén diseñadas para almacenar leche materna. Evite utilizar bolsas de plástico comunes para almacenar o bolsas para biberones. El contenido puede filtrarse o derramarse fácilmente.
- Guarde la leche en el refrigerador si tiene pensado utilizarla en un plazo de 4 días.
- Si quiere conservar la leche durante más tiempo, guárdela en el congelador. Coloque la leche en la parte trasera del congelador, no en la puerta.
- Cuando congele la leche, deje un poco de espacio en la parte superior del biberón o el frasco. De esta manera, evita que la leche se derrame cuando se congela.
- No añada leche caliente recién recogida a la leche refrigerada o congelada. Primero, enfríe la leche en el refrigerador.
- Descongele el recipiente de leche materna en un bol con agua tibia o mantenga el biberón o el frasco bajo el grifo de agua tibia. Nunca utilice el microondas ni la estufa para calentar la leche materna.
- Durante el almacenamiento, la leche materna puede separarse. No se preocupe, no se echó a perder. Agite suavemente la leche.
- Utilice la leche descongelada dentro de las 24 horas. No vuelva a congelar la leche materna descongelada.

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.



Recuerde siempre lavarse bien las manos con agua y jabón antes de armar el extractor.

Cómo seleccionar un extractor de leche

Si necesita ayuda para elegir un extractor de leche, consulte con otras madres o con un asesor de lactancia materna. Una vez que compre un extractor, asegúrese de leer cómo armarlo y usarlo correctamente.

Beneficios de la extracción eléctrica de leche materna

Extractor eléctrico doble:

- Demora menos tiempo.
- Aumenta la cantidad de leche materna extraída.
- El grado hospitalario es mejor para las madres que se extraen exclusivamente leche para bebés enfermos o prematuros que no son lo suficientemente fuertes como para amamantar del pecho.
- Es eficiente para las madres que están separadas de su bebé durante más de 20 horas semanales.

Extractor eléctrico simple:

- Portátil.
- Fácil de armar y limpiar.
- Ajustes fáciles de regular para garantizar comodidad.
- Eficiente para las madres que se extraen leche porque están separadas de su bebé durante menos de 20 horas semanales.
- Una mano libre para asistir la extracción.

Beneficios del extractor manual de leche materna

- 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.

Si sigue estos consejos, es posible que la extracción de leche sea todo un éxito.

- Intente imitar el ritmo de succión de su bebé con el extractor.
- Practique con diferentes ritmos para ver cuál funciona mejor.
- Algunas mujeres prefieren un ritmo más constante, mientras que otras se extraen leche, paran unos segundos y vuelven a extraerse.



Se ha demostrado que escuchar música relajante permite extraer una mayor cantidad de leche materna.



¿Utiliza el tamaño de brida adecuado?

Si le duelen los pezones durante las sesiones de extracción 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.

Tipos comunes de extractores



Extractor de grado hospitalario

Lo utilizan las madres de bebés enfermos o prematuros que no son lo suficientemente fuertes como para amamantar del pecho.



Extractor eléctrico doble de uso personal

Lo utilizan las madres que necesitan extraerse leche en el lugar de trabajo.



Extractor eléctrico pequeño

Lo utilizan las madres que trabajan para uso ocasional.



Extractor de leche manual

Ideal para uso ocasional



Extractor de leche HAAKA

Le permite recoger leche materna mientras amamanta a su bebé