

# Lactancia Materna - Extracción Manual/Mecánica de la Leche

Se puede extraer leche por varias razones:

- Para suministrar leche materna mientras la madre y el bebé están separados
- Para aumentar el suministro de leche
- Para prevenir o aliviar la congestión

Su suministro de leche será el correcto para su bebé si amamanta o extrae leche. La producción de leche se basa en la oferta y la demanda. Cuanto más bombee o mientras más amamante a su bebé más leche producirá su cuerpo. Planee bombear por lo menos 8 veces en 24 horas. Utilice la bomba durante 10 a 15 minutos por seno. Puede bombear cada seno o ambos senos al mismo tiempo dependiendo del tipo de bomba que esté usando. Planee bombear cada 2 a 3 horas durante el día y no pase un intervalo de más de 4 horas en la noche. A algunas madres les resulta difícil extraer leche, aunque sus bebés estén recibiendo suficiente leche cuando amamantan. Sea paciente con usted misma y no se desanime.

## Preparación para extraer



- Lave bien sus manos. Lave todo el equipo según lo recomendado por el fabricante.
- Si es posible, extraiga en un lugar tranquilo y apacible. Imagínese que está en un lugar agradable. Piense en cosas positivas sobre su bebé. Su capacidad para relajarse resultará en un mejor suministro de leche.
- Aplique calor húmedo (como un paño tibio) a sus senos durante 3 a 5 minutos antes de extraer.
- Masajee su seno en un patrón circular, seguido de caricias suaves del seno desde los bordes exteriores hacia el pezón.
- Estimule suavemente sus pezones sacándolos o enrollándolos entre sus dedos.

## Extracción manual



- Extraiga su leche en un recipiente limpio (plástico duro o vidrio).
- Coloque su pulgar sobre el pezón al borde de la areola (área oscura alrededor del pezón), y coloque sus primeros dos dedos debajo del pezón al borde de la areola formando la letra "C" con su mano.
- Presione directamente en la pared torácica, y luego presione suavemente el pulgar y los dedos juntos (justo detrás de la areola). Ruede su pulgar y dedos hacia adelante como si estuviera sacando huellas del pulgar y dactilares al mismo tiempo.
- Alterne la posición de sus dedos alrededor del seno para repetir el ciclo (posición, presión y rodar) varias veces en cada seno. Use ambas manos en cada seno.

¡Vea la parte de atrás de esta hoja para mayor información!

## Extracción manual cont.:

- Alterne los senos cada 5 minutos o cuando el flujo de leche disminuya. Recuerde repetir el masaje, caricias y ciclo de extracción varias veces en cada seno.
- Aplique unas gotas de leche materna en cada pezón y permita secarse al aire después de terminar la extracción.

## Extracción mecánica:

- Siga las instrucciones generales que vienen con su extractor de leche.
- El flujo de su leche variará. Durante los primeros minutos puede gotear lentamente y luego lanzar con fuerza después de que tenga una eyección de leche. Este patrón se repetirá varias veces mientras está bombeando cada seno.
- Aplique unas gotas de leche materna en cada pezón y permita secarse al aire después de terminar la extracción.

## Información general y consejos útiles:

- La cantidad de leche que extraiga puede variar en cada ocasión. Esto no es inusual. Su leche se verá diferente mientras está extrayéndola. Las primeras cucharitas se verán claras. Después de que tenga una eyección de leche, su leche se verá de color blanco cremoso. Algunos medicamentos, alimentos y vitaminas pueden cambiar el color de su leche.
- La grasa de la leche se elevará a la parte superior de la leche cuando se almacene.
- Puede comprar su propio brasier manos libres o hacerse uno de un brasier deportivo. Esto le permitirá completar el masaje del seno y compresión durante el bombeo. También puede ayudar en la relajación.
- Visite <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html> para ver un video que demuestra la extracción manual de leche materna.

**Para más información sobre el humo de segunda mano y dejar de fumar, por favor consulte la Tarjeta de Paternidad "Tabaquismo Pasivo".**

**Si tiene más preguntas sobre la dieta de la madre durante la lactancia por favor llame a la Línea de Ayuda del Programa de Gestión de Lactancia del Hospital Children's Mercy al (816) 346-1309.**