

Extracción manual y extractores de leche materna

Razones por las cuales extraer la leche de forma manual o con un extractor:

- Tener leche materna disponible cuando la madre y el bebé no están juntos.
- Aumentar el suministro de leche.
- Prevenir o ayudar con la plenitud e incomodidad de los senos.

Su suministro de leche será el adecuado para su bebé si amamanta o se extrae la leche. La cantidad de leche que produce se basa en la oferta y la demanda. Mientras más se extraiga la leche o su bebé se amamante más, más leche producirá su cuerpo.

¿Con qué frecuencia y qué cantidad de leche debo extraer?

- Intente extraer la leche al menos 8 veces en 24 horas.
- Extraiga la leche durante 10 a 15 minutos por seno.
- Puede extraer la leche de un seno o extraerla de ambos senos al mismo tiempo, dependiendo del tipo de extractor de leche que esté utilizando.
- Extraiga la leche cada 2 a 3 horas durante el día y no espere más de 4 horas durante la noche.

A algunas madres les resulta difícil extraerse la leche, incluso si sus bebés están recibiendo suficiente leche cuando se amamantan. Sea paciente consigo misma y no se desanime.

Preparación para la extracción de la leche:

- Lávese bien las manos.
- De ser posible, extraiga la leche en un lugar tranquilo y relajante. Intente relajarse e imagine que se encuentra en un lugar agradable. Tenga pensamientos agradables sobre su bebé. El relajarse puede ayudarla a producir más leche.
- Aplíqueles calor húmedo (como una toallita tibia) a sus senos durante 3 a 5 minutos antes de extraer la leche.
- Dé un masaje moviendo los dedos en círculos alrededor de su seno. Luego use sus dedos para frotar ligeramente desde las áreas externas de su seno hacia el pezón.
- Hale o dé vueltas suavemente a los pezones entre sus dedos para que el pezón sobresalga.

Extracción manual de la leche:

- Extraiga su leche en un recipiente limpio (plástico duro o vidrio).
- Coloque su pulgar sobre el pezón en el borde de la areola (área oscura alrededor del pezón). Luego coloque sus dos primeros dedos debajo del pezón en el borde de la areola. Su mano debería verse como la letra "C".
- Presione directamente hacia la pared torácica. Luego, presione suavemente el pulgar y los dedos (justo más atrás de la areola). Ruede el pulgar y los dedos hacia adelante como si estuviera poniendo las huellas dactilares del pulgar y los dedos al mismo tiempo. Espere por unos segundos y luego relájese.
- Gire los dedos alrededor del seno y repita el ciclo (posición, presión y rotación) varias veces en cada seno. Utilice ambas manos en cada seno.
- Cambie de seno cada 5 minutos o cuando el flujo de leche disminuya. Repita el masaje, el frotar y el ciclo de extracción de leche varias veces en cada seno.
- Aplique unas cuantas gotas de leche materna a cada pezón y permita que se seque al aire después de que termine.

.....

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.

Uso de un extractor de leche:

- Limpie y configure las piezas del extractor siguiendo las instrucciones que vienen con su extractor de leche.
- Centre el cono para el seno (la parte que parece un embudo) en su pezón y comience a extraer la leche.
- En el caso de extractores de leche eléctricos, siga las instrucciones sobre cómo encender y usar el extractor. Algunos extractores tienen ciclos automáticos y solo un botón o perilla. Algunos extractores pueden tener diferentes botones/perillas para diferentes ciclos.
- Su flujo de leche variará. Durante los primeros minutos, puede gotear lentamente y luego chorrear con fuerza luego de que la leche baje. Este patrón puede repetirse varias veces mientras está extrayendo leche de cada seno.
- Aplique unas cuantas gotas de leche materna en cada pezón y permita que se seque al aire después de terminar de extraer la leche.

Información general:

- La cantidad de leche que extrae puede ser diferente en cada ocasión. Esto no es fuera de lo común.
- Su leche tendrá una apariencia diferente mientras está extrayéndola. Las primeras cucharaditas pueden verse claras, luego cambiará a un color blanco cremoso. Algunos medicamentos, alimentos y vitaminas pueden cambiar el color de su leche materna.
- La grasa de la leche se elevará hacia la parte superior de la leche cuando esté en el refrigerador.
- Puede comprar su propio sujetador de extracción manos libres o hacer el suyo con un sujetador deportivo. Esto le permitirá masajear y comprimir sus senos mientras está extrayendo la leche. También puede ayudarla a relajarse.
- Visite <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html> para ver un video sobre la extracción manual de leche materna.

Si tiene alguna pregunta, llame a la Línea de Asistencia de Lactancia Materna y Extracción de Leche al (816) 346-1309.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El contenido de este documento tiene como objetivo promover la comprensión general de los temas de salud descritos en esta publicación y es solo para fines informativos. Dicha información no sirve como sustituto de la capacitación, la experiencia o el juicio clínico de un profesional de la salud. Las personas y sus familias no deberían utilizar dicha información como sustituto de consejo y asesoramiento médico, terapéutico o de atención médica profesional. NO SE OFRECE GARANTÍA DE NINGÚN TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA POR LEY, RESPECTO AL CONTENIDO.