

EXTRACCIÓN MECÁNICA

Puede utilizarse en combinación con la extracción manual cuando sube la leche o desde el principio para estimulación si se considera necesario. **Combinar el masaje con la extracción manual aumenta el rendimiento de la extracción en cantidad de leche y rapidez.**

A la hora de elegir el extractor se debe tener en cuenta: si se va a utilizar puntual o continuamente, tiempo disponible, facilidad de montaje y limpieza, y presupuesto.

Los extractores eléctricos hospitalarios se recomiendan a las madres de recién nacidos prematuros o enfermos y para extracciones frecuentes por tiempo prolongado. El personal de enfermería le ayudará y explicará detalladamente el uso de este tipo de extractor si fuera necesario.

Frecuencia de las extracciones:

Es habitual obtener ***poca leche o ninguna en las primeras extracciones***, poco a poco aumentará. Al principio es conveniente extraerse leche al menos 8 veces al día. Por la noche, no debería pasar más de 5 horas sin extraerse. En las primeras dos semanas, la frecuencia óptima de extracción es cada 2-3 horas por el día y cada 3-4 horas en la noche. Durante las dos primeras semanas o si la producción de leche baja, la extracción de leche nocturna es esencial. Si su hijo está hospitalizado hacerse con un extractor antes del alta le facilitará mantener el ritmo de las extracciones.

Cuidar a la madre:

Extraerse leche, sobre todo para un bebé ingresado, es un trabajo duro que solo puede hacer usted misma. Necesitará alimentarse de forma saludable, ingerir líquidos guiándose por la sed que sienta y descansar todo lo posible, aunque sea intermitentemente con pequeñas siestas a lo largo del día, para poder mantener el ritmo de las extracciones. Su entorno cercano (pareja, familia y amigos), puede ser de gran ayuda, tanto para asumir tareas que le faciliten un descanso suficiente, (como labores domésticas o de cuidado de otros hijos), como a nivel emocional.

Mantenga la confianza en su capacidad para producir leche para alimentar a su bebé. El personal sanitario está a su disposición, no dude en pedir ayuda ante las dificultades o dudas que vayan surgiendo.

Validado por Comisión de Lactancia Materna en Junio 2015



Hospital Universitario
Infanta Sofía



Guía de Recomendaciones sobre
Extracción de la Leche Materna



La extracción de la leche materna es muy útil en diferentes situaciones para establecer, mantener o aumentar su producción, especialmente cuando el bebé no puede ser amamantado de forma directa.

La leche de las madres de recién nacidos prematuros es particularmente valiosa y adecuada para ellos, protegiéndoles de graves complicaciones.

En el inicio de la lactancia, **cuanto antes comience a estimular el pecho, más pronto, más fácilmente y mayor cantidad de leche podrá obtener en los días siguientes.** Si el estado de la madre lo permite, se debe **comenzar en las primeras seis horas después del parto.**

El estímulo frecuente y el vaciado lo más completo posible del pecho son los factores que más influyen en la producción de leche.

Higiene: Para reducir la contaminación de la leche lave sus manos con agua y jabón antes de cada extracción.

Entorno: El entorno influye en la extracción de leche, cuanto más relajada, tranquila y cerca de su bebé esté, mayor cantidad de leche en menos tiempo podrá obtener. La extracción de leche al lado del bebé o en contacto físico con él, facilita todo el proceso e incrementa la cantidad de leche producida. Tras tener al bebé piel con piel se suele obtener un mayor volumen. También puede ayudarla tener cerca algo de su bebé (ropa, foto o video).

Masaje: Efectúe un masaje en el pecho antes (y también durante) la extracción, para facilitar la salida de la leche. Puede hacerse de diversas maneras: movimientos rotatorios con la yema de los dedos, presionando suavemente, arrastrando suavemente la yema de los dedos como un cosquilleo, inclinarse hacia delante y sacudir suavemente ambos pechos.



La extracción de leche, **no debe resultar dolorosa**, (el dolor inhibe el reflejo y dificulta la extracción). Si resulta difícil, la aplicación de calor local suave puede ayudar.

La madre puede extraer leche manualmente o con bomba extractora (en función del motivo o momento de la extracción o según sus preferencias).

EXTRACCIÓN MANUAL

Ideal para extraer el calostro en los primeros días, para aliviar la congestión mamaria y para obstrucciones de conductos. Su técnica es sencilla, pero laboriosa al principio, requiere práctica. ¡Podemos ayudarlo!

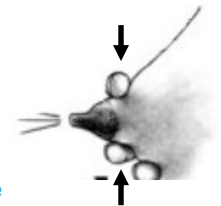
- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra C sin comprimir, a unos 3-4 cm. de la base del pezón (no siempre coincide con el borde de la areola).



- Empujar con los dedos hacia la pared del tórax.



- Después juntar los dedos comprimiendo la porción de pecho que queda entre ellos, de forma firme y sostenida durante unos segundos, y a continuación reducir la presión.



Estos 3 movimientos se realizan sin deslizar los dedos sobre la piel manteniendo la posición inicial.

Repetir esta acción rítmicamente a una velocidad que resulte cómoda. Ir rotando la posición de los dedos (manteniendo forma de C) para vaciar todos los cuadrantes del pecho.

El procedimiento dura entre 20 y 30 minutos. Es más beneficioso alternar el pecho cada 5 minutos aproximadamente. Una vez deja de salir leche no se aconseja insistir más de 5 minutos para evitar molestias.

Puede consultar más información en este enlace (video informativo sobre la técnica de extracción manual)

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>