

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

Extracción manual



¿Qué es la extracción manual de leche materna?

La extracción manual de leche materna es una técnica natural que utiliza las manos para masajear y comprimir el seno para extraer la leche materna. Es una forma para que las madres se conecten con sus cuerpos y proporcionen la mejor nutrición a sus bebés.

A veces, amamantar puede ser un desafío, especialmente para las madres que amamantan por primera vez. Sin embargo, existe una técnica que puede capacitar a todas las madres para que tomen el control de su proceso de lactancia materna.

La extracción manual, un método más eficaz que el uso de una bomba de seno para muchas mujeres, puede cambiar las reglas del juego. Ya sea que una madre no tenga acceso a un extractor de leche eléctrico o simplemente quiera producir más leche materna, el poder está en sus manos para extraer leche materna de manera eficiente.



¿Cuándo es útil la extracción manual?

- **Para ayudar a aliviar la congestión**, especialmente al principio, cuando los senos de la madre pueden sentirse demasiado llenos o durante el proceso de destete.
- **Para aumentar el volumen de leche materna.** Los estudios han demostrado que una combinación de bombear y extracción manual aumenta el suministro de leche.
- **Para aumentar el flujo de leche materna** mientras el bebé está al pecho. Esto ayudará al bebé a conseguir más leche.
- **Para animar al bebé a agarrarse.** Extraer pequeñas cantidades de calostro o leche materna en el pezón justo antes del agarre puede ayudar a incitar al bebé a tomar el pecho.
- **Para extraer leche cuando no hay una bomba de seno disponible.**

Cómo empezar

Recuerda que la extracción de leche se vuelve más fácil cuanto más la intenta. Es posible que al principio solo extraiga unas pocas gotas, ¡lo cual está bien! Cuanto más extraiga con la mano, más fácil será. A medida que mejore su extracción manual, la cantidad de leche que extraiga debería aumentar. La cantidad de leche extraída variará y no es necesariamente la misma cantidad que el bebé conseguirá del pecho. La extracción manual puede tardar de 5 a 10 minutos para algunas mamás, o de 20 a 30 minutos para otras. Ambas son normales.

Haga clic aquí para ver un breve vídeo sobre cómo extraer manualmente. Una vez que haya terminado de ver el video, regrese a esta lección para completar algunas preguntas y recibir crédito por esta clase.

Almacenamiento de la leche materna extraída

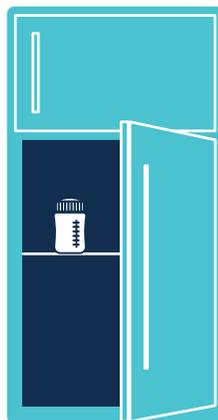
Mostrador o mesa



Temperatura ambiente. (77°F o más frío)

HASTA 4 HORAS

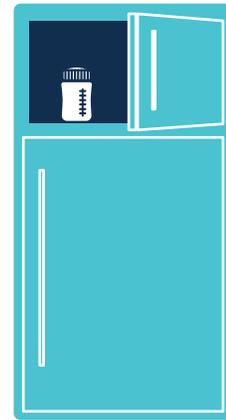
Refrigerador



40°F o más frío *

HASTA 4 HORAS

Congelador con puerta separada



0°F o más frío **

HASTA 6 MESES

¡Felicidades, ha terminado!

¿Tiene más preguntas? ¡Comuníquese con su nutricionista local de WIC!

¡PARE!

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.



Encuéntrenos en  

Se emitió esta publicación por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en el Publisher's Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en www.documents.ok.gov. | Se emitió en julio de 2024