

## **Extracción Manual de Leche Materna**

### **Sí se puede sacar leche materna con las manos**

Por: Estefanía Diez Gradín  
RN, CLE, CLMA, IBCLC

Consultora Internacional Certificada de Lactancia Materna

La extracción manual de leche materna es una herramienta que facilitará la alimentación del bebé durante los primeros días, cuando aún éste se encuentre somnoliento. Es importante que toda madre conozca la técnica de extracción manual para ayudar a mantener una buena producción y utilizar su propia leche para suplementar en caso de pérdida excesiva de peso o bajo peso al nacer del bebé. Esta técnica, también es efectiva cuando se practica al final de la extracción con máquina eléctrica, estimulando un aumento en la hormona prolactina para continuar produciendo leche materna luego de la extracción.

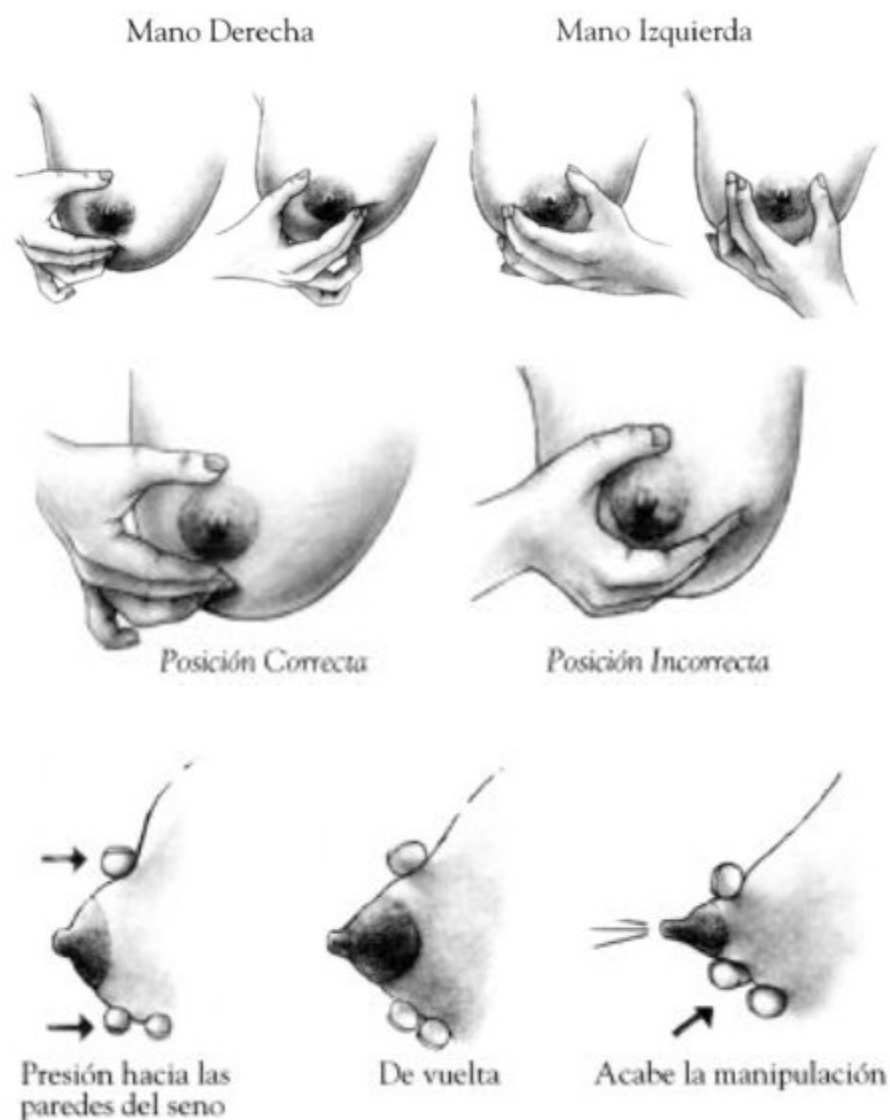
#### **Beneficios de la extracción manual:**

- Se puede extraer leche aun cuando no tienes una máquina disponible.
- Con la práctica, esta técnica puede ser rápida y efectiva.
- Es menos agresiva cuando los pezones están adoloridos.
- Se usa para coleccionar pequeñas cantidades de calostro para alimentar o estimular el enlace del bebé.
- Para aliviar la incomodidad cuando hay plétora (abundancia) que causa inflamación en las mamas y permite un mejor enlace para lactar.
- Ayuda a liberar ductos tapados.

#### **¿Cómo prepararse para la extracción manual?**

- Debe lavarse las manos antes de comenzar.
  - Prepare un recipiente adecuado para contener la leche extraída. El recipiente puede ser un vasito de medicamentos, tazón o cuenco más grande.
  - Adopte una posición cómoda.
1. Comience dando masaje gentilmente al pecho. Pase los dedos sobre la areola y el pezón para estimular el reflejo de eyección de la leche.
  2. Coloque los dedos índice y pulgar en lados opuestos de la areola; aproximadamente a una distancia de 2 a 3 centímetros de la base del pezón.

3. Empuje directamente hacia atrás (hacia la caja torácica), sin correr los dedos sobre la piel.
4. Comprima hacia el pezón, tratando de unir los dedos pulgar e índice.
5. Continúe repitiendo los pasos de forma rítmica por unos minutos hasta que el flujo de leche deje de ser constante.
6. Es posible que el reflejo de eyección pueda tardar aproximadamente un minuto.
7. Durante los primeros días, tenga paciencia, el calostro es muy viscoso y puede que tenga un flujo lento.
8. Si va a almacenar la leche, recuerde identificarla con el nombre de bebé, fecha y hora de la extracción.



Es importante fijarse y colocar correctamente la yema de los dedos en posición lineal con el pezón y mantener un movimiento de rotación constante para lograr una técnica asertiva. Inicialmente puede que no consigamos más que unas gotas. Sin embargo, retomar el masaje y mantenerse relajada, facilitará el flujo de la leche materna. Esta técnica nos proporciona seguridad y empoderamiento acerca de nuestra capacidad para amamantar.