

ANEXO 6. INDICACIONES PARA LA EXTRACCION DE LECHE MATERNA

- Antes de comenzar la extracción, elige un lugar tranquilo y cómodo y prepara el equipo limpio y listo para usar si haces la extracción mecánica. Puede ser útil disponer de una foto o pertenencia del bebé (si no está presente).
- En las primaras extracciones puede que solo obtengas unas cuantas gotas. Es normal, en sucesivas extracciones y con la práctica la cantidad irá aumentando.
- Siempre antes de sacarte leche, cualquiera que vaya a ser el método de extracción (manual o sacaleches), realiza estos masajes para estimular que fluya la leche previa higiene de manos.

1. ESTIMULAR LA SALIDA DE LA LECHE.

- **Masajear** todo el pecho, usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizarlos sobre la piel, tratando de dirigir la leche hacia la areola y el pezón a medida que se masajea. Empezar en el contorno externo del pecho e ir cambiando la zona acercándose progresivamente a la areola.
- **Deslizar** los dedos suavemente desde la inserción del pecho hacia el pezón.
- **Sacudir** suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante.



2. EXTRACCIÓN MANUAL. TÉCNICA DE MARMET

- Colocar el pulgar y los dedos índices y medio **formando una "C"** a unos tres o cuatro centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descance sobre la mano.
- Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos y, a continuación, se ruedan los dedos y el pulgar hacia el pezón.
- Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho.
- Este proceso (colocar los dedos, empujar hacia dentro, rodar) se repite en ambos pechos y dura aproximadamente 20 o 30 minutos.
- Realizar la extracción con delicadeza, evitando maniobras que dañen el pecho o el pezón.



El **método manual** es el método es el ideal de extracción sobre todo en los primeros días de instauración de la lactancia, pasados al menos 3-4 días podríamos optar por el sacaleches.

3. EXTRACCIÓN CON SACALECHES

- Siempre antes realiza los masajes de ESTIMULACION de la bajada de la leche.
- Puedes usar sacaleches manual o eléctrico de uso individual.
- Elige el tamaño de copa adecuado. La extracción no debe de ser dolorosa y el pezón no debe rozar contra las paredes del embudo durante el bombeo.
- En todos los casos, independientemente del método de extracción elegido, es recomendable comprimir el pecho durante la extracción para aumentar la eficacia, y si se usa un sacaleches es conveniente completar la extracción con un vaciado manual.

Sacaleches manual:

- o Comenzar usando tracciones cortas y rápidas, imitando la "llamada de la leche" del bebé.
- o Cuando se vea algo de leche realizar aspiraciones largas y uniformes evitando la tentación de usar demasiada aspiración y producir dolor.
- o Si el extractor tiene regulador empezar por el nivel más bajo e incrementarlos hasta que la leche fluya libremente y te sientas cómoda.
- o Usar 5 -7 minutos en cada lado (previo masaje) o hasta que el chorro o las gotas sean más lentas. Cambiar de pecho y repetir 3-4 veces por pecho

Sacaleches eléctrico:

- o Conectar según las instrucciones del fabricante.
- o Colocar la copa de tamaño adecuado sobre el pecho. Asegurarse de que está bien sellado.
- o Encender el extractor de leche. El pezón se moverá hacia adelante y hacia atrás dentro del embudo.
- o Empezar por el nivel de succión más bajo e incrementarlo hasta que la leche fluya libremente y te sientas cómoda.
- o Cuando aparezca algo de leche, aumentar poco a poco el nivel de aspiración, hasta alcanzar el máximo vacío que no produzca dolor ("la succión máxima que te resulte confortable"). El bombeo forzado y doloroso bloquea la salida de la leche y puede dejar el pecho dolorido.
- o Realizar la extracción alternando ambos pechos. Extraer durante 5 a 7 minutos o hasta que empiece a gotear más lentamente, cambiar de pecho, masajear, sacudir y volver a extraer. En total unas 3 o 4 veces en cada pecho.
- o Valora si te resulta más efectivo sacar primero de un pecho y luego el del otro o alternando los pechos.
- o El procedimiento completo dura unos 30 min.