

**PRESIONAR**



**COMPRIMIR**



**RELAJAR**



## CÓMO EXTRAER LECHE MATERNA CON LA MANO

**¿POR QUÉ EXTRAER LECHE CON LA MANO?** La extracción de leche con la mano es una herramienta útil que toda madre debería aprender y se ha demostrado que produce más leche que usar solo el extractor. La extracción de leche con la mano puede aumentar su suministro de leche a largo plazo, y aumentar la cantidad de leche materna que produce para su bebé y la duración de su relación con la lactancia materna. La extracción de leche con la mano es conveniente, gratis y está siempre disponible para proporcionarle leche materna a su bebé, incluso en emergencias. En los primeros días, es normal ver solamente pocas gotas durante la extracción con la mano.

**¿CUANDO DEBO EXTRAER LECHE MATERNA CON LA MANO?** Puede ser muy útil extraer calostro con la mano durante los primeros días después de tener a su bebé. En el período de posparto, la extracción de leche materna con la mano es más eficaz que la extracción con el extractor. A medida que aumente el volumen de leche, la extracción con la mano puede utilizarse para aliviar la congestión de los senos, en lugar del extractor de leche materna para sacar la leche, y puede realizarse en cualquier momento para acumular leche para su bebé.

**¿CÓMO EXTRAIGO LECHE MATERNA CON LA MANO?** Deberá desarrollar un ritmo de “**PRESIONAR, COMPRIMIR, RELAJAR**” durante la extracción con la mano. Primero, coloque sus manos sobre sus senos y masajéelos suavemente. En segundo lugar, forme una “C” con sus dedos aproximadamente una pulgada hacia atrás desde el borde del área oscura alrededor del pezón (la areola) con el pezón a mitad de camino entre su pulgar y su dedo índice (de señalar). Luego,

1. **LÁVESE LAS MANOS** cuando sea posible.
2. **DISMINUYA LA PRESIÓN** y masajee suavemente.
3. **PRESIONE** hacia atrás en dirección a su pecho con su mano en forma de “C”.
4. **COMPRIMA** su seno con las partes blandas de su pulgar y dedo índice. Siga presionando hacia atrás (hacia adentro) y evite deslizar sus dedos hacia abajo, al área del pezón.
5. **DISMINUYA** la presión y comience de nuevo.
6. **VAYA DE UN LADO AL OTRO**, de 1 seno al otro (derecho, izquierdo, derecho) y realice hasta aproximadamente 10 compresiones en cada seno antes de cambiar al otro. Mientras aprende a extraerse leche, descubrirá los “puntos dulces” en los que las gotas de leche saldrán con mayor facilidad.
7. **ACUMULE SU LECHE** en una cuchara, jeringa, taza o en el contenedor del extractor de leche.

Adaptado de: Using Your Hands to Express Your Milk del Dr Anne Merewood PhD, MPH, IBCLC y de la Dra. Jane Abeel Morton, FABM

Las madres deben sentirse empoderadas para extraer leche materna con la mano para sus bebés en cualquier momento. La extracción de la leche materna puede cambiar el resultado de la jornada de lactancia de una madre. La extracción de leche materna con la mano ayuda a estimular el suministro de leche, produce más leche que solamente extraerla con el extractor, y es una opción para todas las madres porque es gratuita y no requiere de equipo especial.<sup>1</sup> La extracción de leche materna con la mano les da a las madres múltiples opciones para proporcionarles leche materna a los niños que no confían en las mamaderas ni en la leche de fórmula para bebés: alimentación con cuchara, alimentación con raza, alimentación con jeringa y tubo y alimentación con el dedo.

Para conocer más, únase al movimiento para cambiar el sistema para el apoyo de la lactancia materna. Visite el sitio web de MIBFN en: [www.mibreastfeeding.org](http://www.mibreastfeeding.org).

Flaherman, V. and Lee, H., “Breastfeeding by Feeding Expressed Mother’s Milk,” Pediatric Clinics of North America: Breastfeeding Updates for the Pediatrician 60 (2013): 227-246.



PREPARACIÓN ANTE DESASTRES

**MIBFN**  
Michigan Breastfeeding Network

CONOZCA MÁS

[www.mibreastfeeding.org](http://www.mibreastfeeding.org)

