

## 15. EXTRACCIÓN

## manual de la leche materna

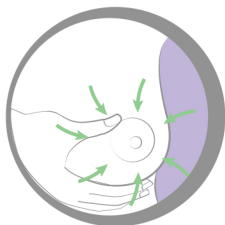
Es importante saber extraer la leche manualmente para las primeras horas y días ya que no siempre un extractor eléctrico logrará extraer calostro; y porque en algún momento quizá tengas que recurrir a esa técnica.

## 15.1 preparación.

Es importante que antes de hacer la extracción, hagas un masaje para desencadenar la eyección de la leche, a continuación se describen los pasos a seguir:

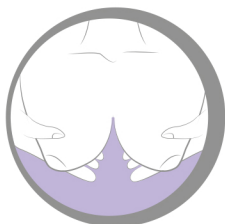


1.- Masajea firmemente el pecho usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizarlos. Después de unos segundos cambia a otra zona de tu pecho, de forma que lo recorras todo como formando un caracol.



2.- Toma tu pecho entre el pulgar y tus otros dedos en contraposición, ve recorriendo desde la parte externa del seno hacia la areola, como si quisieras “acercar” la leche al pezón, ve recorriendo todo el pecho como si fueran los rayos de una bicicleta.

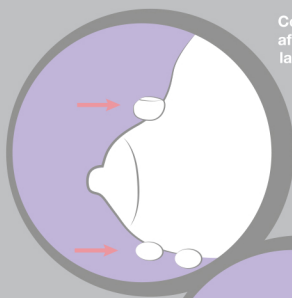
3.- Camina con la yema de tus dedos sobre todo tu pecho.



4. Sacude ambos pechos suavemente inclinándote hacia adelante.

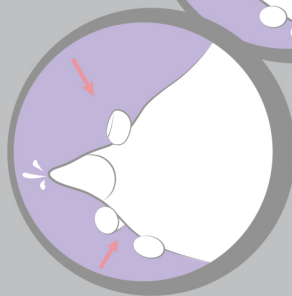
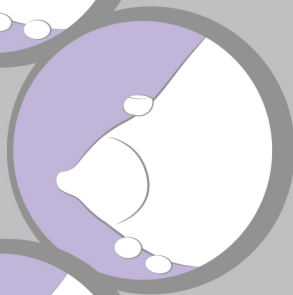
## 15.2 Extracción manual.

Coloca tu pecho entre el pulgar y los dedos índice y medio aproximadamente a 3 ó 4 centímetros detrás del pezón. Empuja tus dedos hacia adentro de tu pecho, como si colocaras una huella digital, y ahora comprime tu pecho con un ligero movimiento hacia el pezón, como si quisieras juntar tu pulgar e índice. Repite la compresión varias veces en el mismo lugar y después ve girando tus dedos alrededor de tu pecho para drenar toda tu glándula.



Coloca los dedos por afuera del borde de la areola

Encaja los dedos hacia adentro del seno



Comprime el seno

## Eligiendo un extractor de leche.

Los mejores son los que simulan el patrón de succión que hace el bebé al amamantar: succiona y comprime el pecho para extraer la leche, después libera el pezón para poder tragar y respirar repitiendo este ciclo al menos 60 veces en un minuto. Entonces, será conveniente que tu extractor tenga estas características:

- Succiona y libera la succión al menos 60 veces en un minuto.
- Regula la fuerza y la velocidad de succión.
- El mecanismo para accionarlo implica un movimiento que para ti es sencillo y no muy cansado; o es eléctrico y por lo tanto se acciona de forma automática.
- Es fácil de armar y de limpiar.