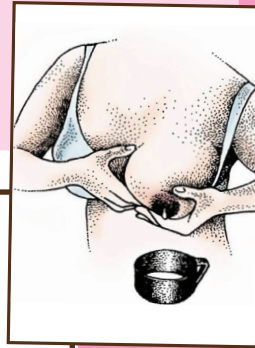


Lactancia

EXTRACCIÓN MANUAL

Para muchas mujeres la extracción manual es una manera eficiente de sacarse la leche cuando solo necesitan hacerlo ocasionalmente. Durante los primeros días, cuando hay calostro (primera leche) y no hay un volumen de leche abundante, es más fácil la extracción manual que con un extractor de leche. Cuando aumenta el volumen de leche, para muchas mujeres la extracción manual sigue siendo más fácil.



LA EXTRACCIÓN MANUAL AYUDA A:

- Proporcionar leche materna a un bebé que no se quiere pegar al pecho.
- Aliviar la hinchazón o congestión mamaria.
- Dar gotas de leche para despertar a un bebé dormido o persuadir a un bebé para que se pegue al pecho cuando se le hace difícil hacerlo.
- Ayudar a aliviar la obstrucción de los conductos.
- Proporcionar leche para frotar en los pezones irritados.
- Ablandar los pechos llenos para que sea más fácil que el bebé se pegue.
- Aumentar el suministro de leche para vaciar completamente el pecho después que el bebé termina de alimentarse o después de usar el extractor.

RECUERDE...

- Para alimentar a un recién nacido, es importante dar pecho o extraerse la leche por lo menos de 8 a 12 veces al día para mantener el suministro de leche.
- La extracción manual de la leche se hace más fácil con la práctica y no debe doler.
- El truco es descubrir dónde colocar los dedos. Experimente hasta encontrar lo que funciona mejor para usted.
- Si se extrae la leche para aumentar el suministro, alterne los pechos. Extraer la leche de cada lado de 2 a 3 veces puede aumentar con el tiempo el suministro de leche.
- Si le preocupa su suministro de leche, comuníquese con una consultora o experta en lactancia.
- Proporcionar leche para frotar en los pezones irritados.

Cuándo es útil la extracción manual

CONSEJOS PARA AYUDAR A QUE LA LECHE FLUYA

- Relájese y piense en su bebé.
- Si su bebé no está con usted, mire una foto de su bebé.
- Use compresas tibias en su pecho.
- Practique en la regadera con el agua caliente cayendo en su pecho – esto funciona bien para tratar de ablandar los pechos muy llenos cuando su bebé tiene de 3 a 5 días de nacido.

CÓMO EXTRAER LA LECHE

- Lávese las manos y tenga un envase de boca ancha para recolectar la leche.
- Empiece dándose un masaje suave en los pechos por unos minutos para estimular que baje la leche.
- Coloque el dedo pulgar en un lado del pecho y de 2 a 3 dedos en el otro lado; a una distancia de 1 a 2 pulgadas del pezón.
- Presione suavemente el pecho hacia la pared del pecho.
- Apriete con los dedos.
- Suelte y repita; recoja las gotas de leche en el envase tan pronto aparezcan.
- Cuando el flujo de leche pare, rote los dedos a otra posición alrededor del pezón y repita el proceso hasta vaciar el pecho.
- Extraiga la leche de la misma manera del otro pecho.
- Cuando termine de extraerse la leche, vierta la leche materna en un biberón o envase para guardar limpio.