

AUMENTO DE LA PRODUCCIÓN LÁCTEA

Debes saber que, durante las primeras extracciones, puede ser que obtengas muy poco volumen de leche; ya que como madres; estamos preparadas para que nuestros hijos mamen directamente de nuestro pecho, no para extraer leche con una máquina.

Si queremos extraer nuestra leche de forma manual o con sacaleches, necesitamos unos días para adaptarnos a esta nueva situación y aprender la técnica.

Si no te has extraído leche previamente, es recomendable que instaures una rutina diaria de extracción durante al menos dos semanas antes de comenzar a donar

¡Tranquila tú puedes conseguirlo!



- El lugar donde realices la extracción debe ser un lugar tranquilo, cómodo.
- Siempre que puedas, haz piel con piel con tu hijo, cerca de tu hijo, con una foto de él, o con alguna prenda que tenga su olor.
- También te ayudará para la extracción, escuchar música que te relaje e incluso que te den un masaje en la espalda.
- Realiza siempre masaje previo de tu pecho durante 1min, para mejorar el reflejo de eyección o salida de tu leche, independientemente de si la extraes de forma manual o con sacaleches.



Masaje espiral



Acariciar



Sacudir

➤ La técnica de extracción la puedes hacer de dos maneras:

- **Extracción manual o técnica de Marmet**
- **Extracción con sacaleches:**
 - ✓ Sacaleches Manual
 - ✓ Eléctrico Simple
 - ✓ Eléctrico Doble
- **Extracción manual o técnica de Marmet**
 - ✓ Es una técnica sencilla, pero requiere algo de práctica.
 - ✓ No seas reacia prueba esta técnica, es más fácil de lo que crees.
 - ✓ Es una técnica muy útil para aliviarte la congestión mamaria y poder extraer calostro fácilmente durante los primeros días de tu lactancia.
 - ✓ La duración de la técnica de Marmet completa es de **20-30 minutos**
 - ✓ Esta técnica incluye **dos pasos:**
 - **MARMET PASO 1:** Estimúlate el pecho mediante masajes para conseguir que se produzca más fácilmente el reflejo de eyección de la leche. **Dura 1 min.**
 - **MARMET PASO 2:** Realiza los movimientos necesarios para extraer la leche.
 - ✓ Si lo realizas bien, puedes extraer más volumen que con un sacaleches eléctrico.

- ✓ Coloca el pulgar y los dedos índice y medio en forma de C, a unos 2,5 - 4cm de distancia del pezón.
- ✓ Empuja con los dedos hacia las costillas (Presiona el pecho hacia la pared torácica.)
- ✓ Si tus pechos son grandes, primero levántalos y luego presiónalos en dirección a la pared torácica.
- ✓ Rueda el pulgar hacia delante como al tomar huellas dactilares.
- ✓ Al mismo tiempo, traslada la presión del dedo corazón al índice.
- ✓ **REPITE RÍTMICAMENTE** para vaciar las mamas:
 - Coloca, presiona hacia las costillas y rueda, coloca, presiona, rueda...
- ✓ **GIRA** el pulgar y los dedos corazón e índice para extraer leche de las demás zonas.
- ✓ Utiliza ambas manos en cada pecho.
- ✓ **EVITA** exprimir y tirar del pecho y del pezón; ya que se pueden causar hematomas y dañar el tejido mamario y del pezón.
- ✓ Debes exprimir cada pecho tres veces con masaje previo intercalado.

- ✓ **Exprimir cada pecho 5-7 minutos**
- ✓ **Dar masaje, acariciar, agitar**
- ✓ **Exprimir cada pecho 3-5 minutos**
- ✓ **Dar masaje, acariciar, agitar**
- ✓ **Exprimir cada pecho 2-3 minutos**
- ✓ **Dar masaje, acariciar, agitar**

- ✓ Continúa la extracción hasta que la salida de la leche sea más lenta.

- ✓ Las fotos muestran la posición de la mano para la extracción de leche



Video aclaratorio

<https://www.escueladesaludmurcia.es/escuelasalud/mantenersalud/lactanciamaterna/extension/racciondonacion.jsf>

- **Extracción con sacaleches**

- ✓ Extractor manual
 - Utilízalo en aquellos casos que te vayas a extraer leche no más de dos veces al día.
 - De forma esporádica



✓ Extracción eléctrica simple o doble

- Se usa en aquellos casos en los que se prevén extracciones durante un largo período de tiempo y con una frecuencia de más de dos veces al día.
- Si no los puedes comprar por su precio, se puede optar a préstamo de sacaleches por parte del hospital, o a su alquiler por internet o algún grupo de apoyo de lactancia de tu zona.
- La extracción doble suele ser muy recomendable en aquellos casos que haya una producción escasa, además de ser más efectiva y requerir menos tiempo.
- Entorno relajado, íntimo, cómodamente; siempre que sea posible cerca de tu hijo.
- Lávate las manos antes de la extracción con agua, jabón y gel hidroalcohólico.
- Si compartes extractor hospitalario, limpia su superficie y botones antes de usarlo con gel hidroalcohólico.

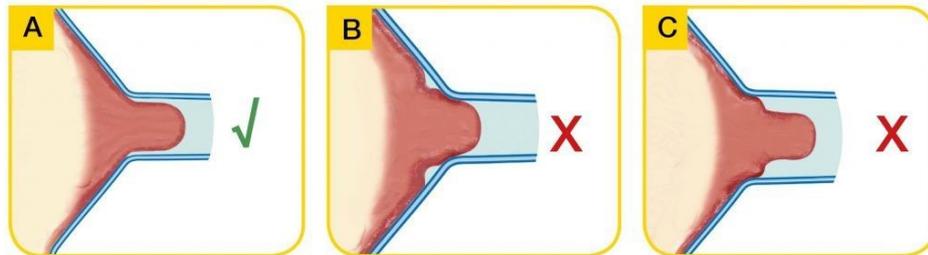


- Realiza masaje previo de tu pecho durante unos segundos y estimula tus pezones, antes de proceder a la extracción de tu leche.

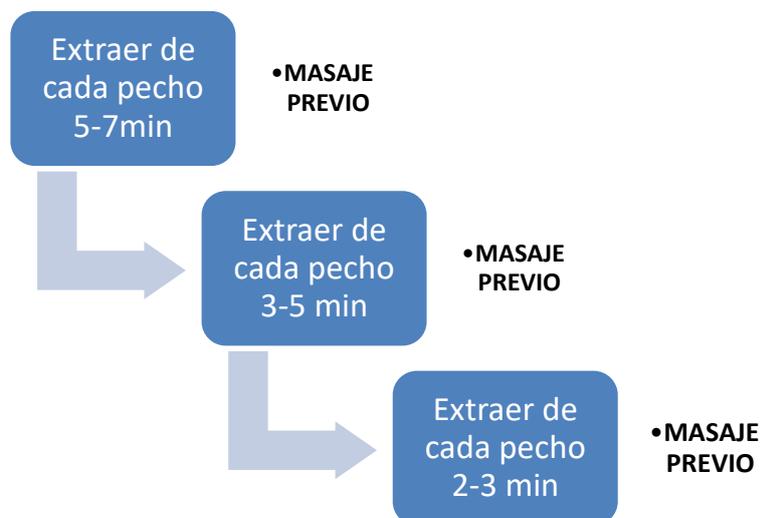


- Elige la copa de tamaño adecuado a tu pecho para evitar grietas y conseguir una buena estimulación y por tanto el mayor volumen de leche posible.

Blog del bebe



- Asegúrate de que la copa haga adecuadamente el vacío, sellando completamente el pecho.
- Monta el sacaleches según las instrucciones del fabricante.
- Empieza por el nivel de estimulación más bajo y ve aumentando poco a poco, hasta que empiece a gotear leche. Nunca debes sentir dolor, debes estar cómoda durante la extracción. Si el bombeo es doloroso, se bloquea el proceso de extracción de leche.
- o **Extractor Simple:** Tienes que estimularte cada pecho durante 5 min aproximadamente de forma alterna, hasta realizar tres pasadas por cada pecho. De tal manera que con este tipo de extractor tardarás 30 min.



- **Extractor Doble:** Como la estimulación la puedes hacer en los dos pechos a la vez, el tiempo se reduce a 15 min. Con este tipo de extractor, la extracción es más efectiva y se requiere menos tiempo.



➤ **Aumento de la producción de leche:**

En aquellos casos que se requiera aumentar el volumen de leche en poco tiempo o haya bajado tu producción, sería importante que conozcas la **Técnica de Extracción Poderosa**.

Esta consiste en:

- Preferiblemente extracción doble de 10 min en total; o de cinco minutos en cada pecho si el sacaleches no es doble.
- Las extracciones se deben de hacer cada 45 min o cada hora durante 24 horas, dejando al menos un descanso nocturno no superior a 4 horas.
- Sabemos que esta técnica requiere de un esfuerzo importante por tu parte, pero los resultados los puedes ver en 24- 48 horas.

Si a pesar de seguir todas estas indicaciones, no consigues aumentar tu producción de leche, consulta con los profesionales del Banco de Leche.

- MURCIA: 968369802, BancodeLecheRegiondeMurcia-sms@carm.es
- CARTAGENA: 968110799, BancodeLecheRM.area2.sms@carm.es