

Escanea este código QR para ver el vídeo de extracción de leche materna.



Mateo Inurria s/n  
Torrejón de Ardoz - Madrid  
Teléfono: 916 262 600  
[www.hospitaldetorreon.es](http://www.hospitaldetorreon.es)

 [www.facebook.com/hospitaldetorreon](https://www.facebook.com/hospitaldetorreon)

 [@hudetorreon](https://twitter.com/hudetorreon)

# EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

## PROCEDIMIENTO

## PROCEDIMIENTO PARA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

### Preparación para la técnica:

- **Lávate las manos** antes de iniciar la extracción.
- Crea un ambiente tranquilo, relajado y colócate en una posición cómoda.
- Si es posible, intenta mantener a tu **bebé cerca** mientras practicas la técnica. **Esto hará que sea más eficaz.**

Lo más natural y deseable es que la madre amamante directamente a su hijo/a. Sin embargo, en ocasiones el amamantamiento es difícil por complicaciones en el niño o porque madre e hijo/a están separados.

### ¿CUÁNDO PODEMOS EXTRAER LA LECHE?

- Niños adormilados.
- Recién nacidos ingresados.
- Prematuros.
- Incorporación laboral materna.
- Ingurgitación mamaria.
- Dolor por grietas.

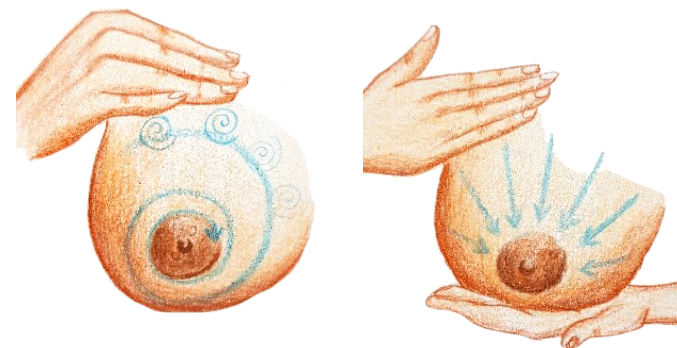
### ANTES DE REALIZAR LA EXTRACCIÓN

- **Higiene de manos:** con agua y jabón; cepillo de uñas.
- **Pecho:** es suficiente con la ducha diaria.
- **Entorno apropiado:** el contacto físico con el bebé facilita el proceso e incrementa la cantidad de leche producida. La mamá debe sentirse cómoda, relajada, en un ambiente agradable. (foto del recién nacido si no se encuentra cerca).

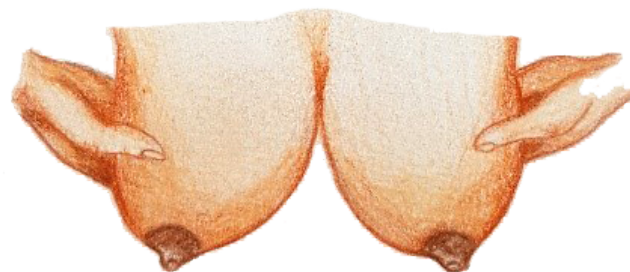
### PASO1: MASAJE Y PREPARACIÓN DEL PECHO

Realizar un masaje rotatorio en el pecho en sentido circular desde el pezón hacia todos los cuadrantes.

También se puede acariciar la piel desde la periferia hasta el pezón, con el fin de estimular la secreción de oxitocina y así, facilitar la extracción:

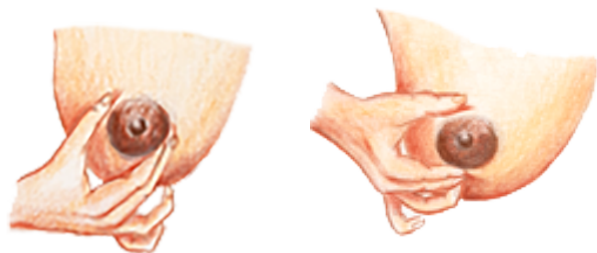


Puede ser útil inclinar el pecho hacia adelante y sacudir el pecho suavemente:



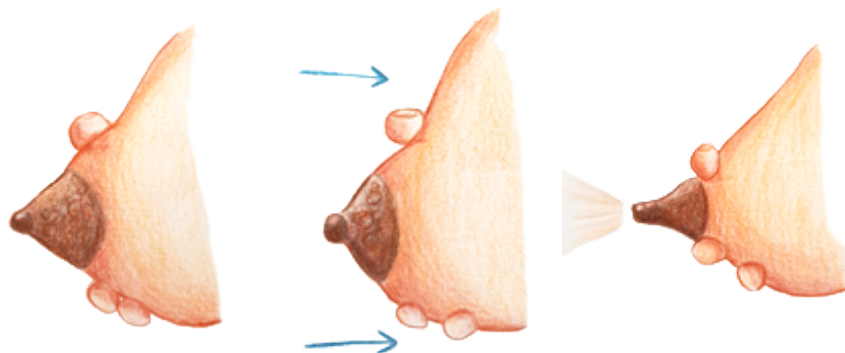
## PASO2: EXTRACCIÓN DE LECHE

La zona sobre la que hay que presionar está a unos 3cm de la base del pezón (no siempre coincide con el borde de la areola).



Hay que *apretar* hacia la pared torácica y después *comprimir* el pecho entre el pulgar y los otros dedos.

Seguir comprimiendo el pecho mientras se separa la mano de la pared torácica en una acción de “ordeño” hacia el pezón, sin deslizar los dedos sobre la piel.



Repetir este movimiento de forma rítmica a una velocidad que resulte cómoda.

La mano debe rotarse alrededor de la mama para recorrer todos los cuadrantes.

### NO ESTIRAR, APLASTAR NI FROTAR



### DURACIÓN

- Una sesión de extracción manual puede durar de 20 a 30 minutos
- Alternar los pechos cada **5-10 minutos**
- Puede ser útil inclinar el pecho hacia adelante y sacudir el pecho suavemente.

### FRECUENCIA

Lactancia no iniciada	Comenzar extracciones en cuanto
Subida de leche	Máximo cada 2 horas (día) y cada 3 horas
Lactancia instaurada	Requiere menor número de extracciones

## INCORPORACIÓN MATERNA AL TRABAJO

La zona sobre la que hay que presionar está a unos 3cm de la base del pezón (no siempre coincide con el borde de la areola).

- Iniciar la extracción al menos *15 días* antes de la vuelta al trabajo para tener leche almacenada.
- ¿Cuándo? **Después de la 1ª toma de la mañana**
- Si el bebé hace pausas de 4 horas, se puede extraer:
  - A las 2 horas de la toma.
  - Al final de la toma.
  - Al acostarse si el bebé ya ha comido.

## ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN

- Recipientes rígidos y cerrados.
- Etiquetar con *fecha y hora*.
- Utilizar *1 recipiente* por extracción.
- Si la cantidad extraída es muy pequeña, mejor utilizar *jeringa*.
- Tras recogida: puede permanecer *6-10 horas* a *temperatura ambiente*.
- Refrigerada: *48 horas* a *4°C*.
- Refrigerada: *8 días* a *0-4°C*.
- Congelada: *hasta 6 meses*.

## IMPORTANTE

- **¡No llenar el recipiente completamente!** Podría desbordar el contenido con la dilatación del volumen en el proceso de congelación.
- **¡No mezclar leche a diferente temperatura!** Evita sobrecrecimiento bacteriano

## ADMINISTRACIÓN

- Leche refrigerada: **Dejar a temperatura ambiente antes de su administración.**
- Leche congelada: Descongelar bajo chorro de agua fría/templada o al baño María.  
**NO CALENTAR EN EL MICROONDAS**
- Leche sobrante calentada: Desechar

## EXTRACCIÓN PRENATAL DE CALOSTRO

Consiste en realizar extracción de calostro de manera manual semanas antes del parto (>36sg) en mujeres cuyo recién nacido tiene riesgo de padecer hipoglucemia en las primeras horas de vida (Diabetes gestacional, alteraciones del crecimiento,...)

La extracción la realizará:

- Máximo 3 extracciones al día.
- Máximo 10 minutos cada pecho.

### A tener en cuenta:

- Higiene de manos
- Masaje suave bilateral 1-2 minutos
- Recolección de calostro gota a gota con jeringa (1 por sesión)
- Etiquetar con fecha y hora
- Congelar en un recipiente exclusivo para las jeringas de calostro
- Transportar jeringas congeladas al hospital en una nevera portátil con acumulador de frío y entregar lo antes posible a personal de enfermería.

*Recuerda que, en cualquiera de los casos, la producción de leche extraída no es equivalente a la cantidad de leche que tu hijo toma cuando lo amamantas, ya que la técnica requiere de experiencia para alcanzar su máxima eficacia, y nunca equivale a la succión compleja del bebé.*