



**Hospital Universitario  
de Torrejón**

# Extracción de calostro

GUÍA



## ¿Por qué extraer calostro antes del nacimiento?

Se te ha propuesto la extracción de calostro ya que, en tu caso, existe la posibilidad de que el comienzo de la lactancia materna pueda ser más dificultosa o porque por alguna patología, tu bebé tenga más probabilidad de tener una hipoglucemia, esto es, la disminución de los niveles de azúcar en los primeros días tras el nacimiento.

### **Realizar esta técnica puede ser beneficiosa por varios motivos:**

- Te aportará confianza en tu propio cuerpo y te ayudará a sentirte segura respecto a la técnica de extracción.
- Si al nacimiento fuera necesario usar la técnica de suplementación será mucho más efectiva al sentirte ya familiarizada con ella, disminuyendo las probabilidades de tener que usar otras fórmulas de alimentación.
- Si tu bebé no consiguiera al inicio un enganche al pecho efectivo o necesitara suplementar la alimentación por algún motivo, tú le proporcionarías tu leche extraída durante este periodo, evitando en la medida de lo posible la leche artificial.

## ¿Cuándo realizarlo?

- Desde la semana 36-37, según te recomiende tu ginecólogo o matrona.
- Dos o tres veces al día hasta el parto, respetando el descanso nocturno, durante no más de 10 minutos. Salvo que surgiese alguna situación que indicase la necesidad de detener la intervención.

## ¿Por qué extracción manual y no con extractor?

Las cantidades extraídas serán muy pequeñas y es difícil recogerlas con un sacaleches.

Además, con la extracción manual, se consigue una estimulación del pecho menos intensa y más adecuada a este momento de la gestación.

## ¿Y si sigo teniendo dudas?

Se te proporcionará otra cita con la matrona antes del nacimiento de tu bebé. Además, dispones de teléfono 24h de consulta con la matrona si fuera necesario.

**Teléfono: 916 26 26 00**

**Ext: 7197**

## ¿Cómo hacerlo?

Antes de comenzar, lava tus manos y colócate en una posición cómoda. Un entorno relajado facilita la extracción de la leche y resulta más confortable. Puedes tomar una ducha caliente o poner música para relajarte previamente. Centrarte en tu bebé, en los movimientos que notas, también suele ayudar.

Utilizaremos la técnica Marmet. Esta consta de dos partes, una primera parte en la que la madre estimula el pecho para conseguir que se produzca más fácilmente el reflejo de eyección del calostro, y una segunda parte en la que se realizan movimientos para extraer el calostro.

Es importante respetar ambas fases a fin de conseguir extraer el calostro de manera eficaz. Como cualquier técnica es necesario practicarla, aprenderla y adaptarla a las necesidades de cada una, así que no os desaniméis si las primeras veces os resulta difícil o conseguís poca o ninguna cantidad de calostro.

### Primera fase. Estimulación

Como decíamos esta fase es muy importante, especialmente cuando empezas con la extracción manual.

- 1. Empieza masajeando con movimientos circulares** con los dedos en un mismo punto sin deslizarlos por encima de la piel, oprimiendo el pecho hacia las costillas. Repite estos movimientos durante algunos segundos en cada punto por todo el pecho alrededor de la areola y hacia el pezón.



- 
- 2. Frota sin presionar** (como si fueran caricias), desde la parte superior hacia el pezón. Este movimiento favorecerá y estimulará el reflejo de eyección del calostro.



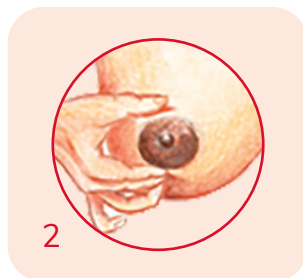
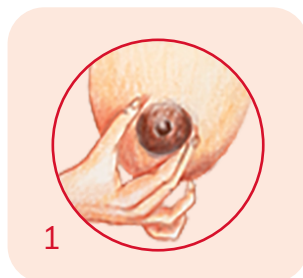
- 
- 3. Inclínate hacia adelante** sacudiendo ligeramente el pecho, la gravedad y este movimiento ayudarán.



## Segunda fase. Extracción

**1. Coloca el pulgar** y los dos primeros dedos entre 2,5 y casi 4 centímetros por detrás del pezón.

- Utiliza esta medida, que no es necesariamente el borde exterior de la areola, como guía. La areola varía de tamaño de una mujer a otra.
- Cerciórate de poner los dedos delante de los depósitos de leche.
- No sostengas el pecho formando una copa con la mano.



---

**2. Presiona** el pecho hacia la pared torácica. Si tus pechos son grandes, primero levántalos y luego presiónalos en dirección a la pared torácica.

---

**3. Rueda** el pulgar hacia delante como al tomar huellas dactilares.

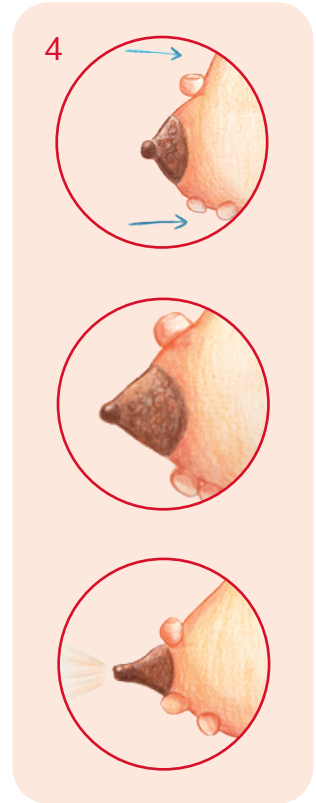
**4. Al mismo tiempo**, traslada la presión del dedo corazón al índice.

- **Fin del movimiento de rodillo.**

El movimiento de rodillo del pulgar simula el movimiento ondulatorio de la lengua del bebé, mientras que la presión opuesta de los otros dedos simula la ejercida por el paladar.

Este movimiento de extracción, imita la succión del bebé al comprimir y drenar los depósitos de leche sin dañar el sensible tejido de la mama.

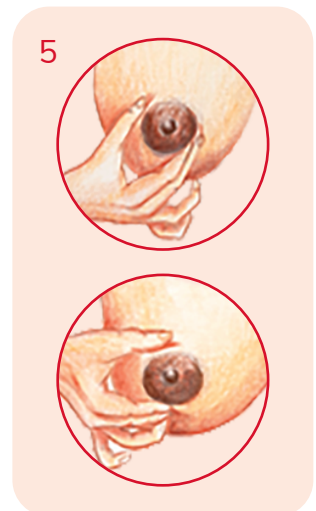
- **Observa el movimiento** por la posición de los dedos en la ilustración.



---

**5. Repite rítmicamente** para vaciar los depósitos. La **secuencia** sería: apretar, juntar o comprimir y soltar.

- Varía el punto de presión en el que se apoyan los dedos para vaciar bien todos los depósitos.
- Las ilustraciones muestran la posición de la mano y la mama derecha.



## ¿Cómo almacenar y transportar el calostro extraído?

Identificar con **nombre, fecha y hora de extracción con las etiquetas entregadas** y guardar en las propias jeringas donde se ha extraído.

**Se puede juntar calostro de diferentes extracciones**, siempre y cuando, sean del **mismo día** y estén a la misma temperatura.

### Conservación:

- Conserva sus propiedades durante 12-24 horas a temperatura ambiente.
- Podemos conservarlo como **máximo 6 días en nevera**. Debemos guardarlo al fondo de la nevera y no en la puerta donde la temperatura varía.
- **No se puede congelar si han pasado más de 24 horas desde su extracción.**

### Transporte:

- Se deben utilizar neveras portátiles y placas de hielo para **no romper la cadena del frío**.
- **No transportar leche fresca con leche congelada.**

*Ten en cuenta que las cantidades extraídas al inicio pueden ser muy pequeñas o incluso nulas. Sin embargo, sólo con realizar técnica ya habrá beneficio al nacimiento del bebé.*



**Hospital Universitario  
de Torrejón**

## **EXTRACCIÓN DE CALOSTRO GUÍA**



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

**Hospital Universitario de Torrejón**

Calle Mateo Inurria, s/n,

28850 Torrejón de Ardoz, Madrid

Telf. 916 262 600

**[hospitaldetorreon.es](http://hospitaldetorreon.es)**