

## TIPOS DE EXTRACCIÓN

### EXTRACCIÓN MANUAL

- Coloca el pulgar y los dedos índice y medio formando una C a unos 3-4 cm por detrás del pezón. Empuja los dedos hacia atrás sin separarlos.



### EXTRACCIÓN CON EXTRACTOR DE LECHE

#### 1. Extractor manual:

- Comienza con tracciones cortas y rápidas imitando la succión del bebé. Posteriormente aspiraciones largas y uniformes sin causar dolor.



#### 2. Extractor eléctrico:

- Inicia con el nivel más bajo e increméntalo hasta que la leche fluya y te sientas cómoda.
- Extractor eléctrico.
- Pon el extractor en el nivel más bajo de presión.
- Sigue las instrucciones del fabricante.
- Enciende el extractor. El pezón se moverá hacia adelante y hacia atrás dentro del embudo.
- Inicia el nivel más bajo e incrementa hasta que la leche fluya y te sientas cómoda.
- Cuando aparezca algo de leche aumenta poco a poco el nivel de aspiración hasta el máximo que toleres, nunca debe doler.



## CONSULTORA EN LACTANCIA MATERNA DRA. MARÍA EDITH GONZÁLEZ SERRANO

M: 5532641576;

[dra.maria.edith@alergologopediatraccdmx.com](mailto:dra.maria.edith@alergologopediatraccdmx.com)

Fuentes: [www.unicef.org/mexico](http://www.unicef.org/mexico)

Guía de practica clínica sobre lactancia materna.

Gobierno Vasco

Guía para la instalación y funcionamiento de salas de lactancia. Gobierno de México



## LACTANCIA MATERNA Y EL TRABAJO

*María Edith González Serrano*



## LA LACTANCIA MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA TU BEBÉ

La lactancia materna es el mejor alimento para tu bebé, tiene múltiples beneficios: favorece el desarrollo neuropsicológico, lo protege de infecciones, hace que su sistema inmune crezca fuerte y sano, fortalece el vínculo de amor que tienes con tu bebé. Los beneficios también son para ti mamá: si le das de tu leche a tu bebé, tardarás más tiempo en menstruar nuevamente, te ayudará a recuperar tu peso y a mantenerte saludable

## CONTINUAR LACTANDO Y TRABAJAR ES POSIBLE

### CONSEJOS A TENER EN CUENTA

- Alimenta a tu bebé antes de salir de casa y al llegar.
- Sacar la leche cuando sientas los pechos llenos.
- En el trabajo realiza la extracción de la leche en un lugar limpio.
- En caso de no contar con refrigerador en la oficina lleva contigo una hielera para conservar la leche.
- Enséñale a la persona que cuida a tu bebé a alimentarlo con vaso o cuchara, evita el uso de biberón o chupón.
- Recuerda que la alimentación es a libre demanda (siempre que el bebé lo pida)
- En caso de necesitar apoyo consulta a tu médico o un grupo de apoyo.



## PREPÁRATE PARA LA EXTRACCIÓN

Existen muchas técnicas para extraer la leche, la mejor siempre será con la que te sientas más a gusto. Anticípate al retorno al trabajo e inicia la extracción de la leche previamente.

1. Lávate las manos.
2. Limpia areolas y pezones con agua tibia
3. Busca un lugar cómodo y privado.
4. Realiza ejercicios de respiración profunda para relajarte.
5. Un poco de calor local puede favorecer el flujo de leche.
6. Para estimular la bajada de la leche puedes: masajear los pechos oprimiéndolos contra la pared torácica con la yema de los dedos, frota el pecho de la periferia al centro, sacudir ambos pechos inclinándote hacia adelante.
7. Para extraer la leche puedes hacerlo manualmente o con ayuda de una bomba.
8. Cada extracción debe ir identificada con nombre, fecha y hora.



9. Transporta en hielera



## CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

Las mamás que trabajan o que por algún motivo deben alejarse del bebé por algún tiempo deben saber lo siguiente:

- La leche materna se mantiene en buen estado en estas condiciones:
- 4 h a temperatura ambiente 19-26°C
- 3-8 días en refrigeración (almacenar al fondo)
- 2 semanas en congelador
- 3-6 meses en congelador (almacenar al fondo)
- Una vez que se saca del refrigerador no se debe volver a congelar.
- No mezcles leche recién extraída con leche ya refrigerada.
- 12 h antes de usar la leche congelada pásala al refrigerador.
- Se debe calentar a baño maría.