

Fácil Extracción manual de Leche

“Estás comiendo muy bien.”

Amanda Rose Walsh tiene solo unas cuántas semanas de ser mamá. Siempre había planeado amamantar a su bebé, pero nunca pensó que fuera tan gratificante, tanto para ella como para Arya, su hija.

“Son momentos bellos con mi bebé, solo ella y yo, nos unimos. Estoy produciendo esta maravillosa leche que es perfecta para sus necesidades, es extraordinario”.

Pero no fué fácil para que Arya se prendiera del pecho las primeras doce horas.

“Sentía que, “Mi bebé no está comiendo, ¿Qué voy a hacer?””

Lo que Amanda hizo fue una extracción manual. Aprendió la manera de comprimir partes de su pecho para producir leche y ponerla en una cuchara o recipiente y alimentar al bebé.

La extracción manual se usa con frecuencia cuando un recién nacido, como Arya, no se prende para “incitarla” a comer. Es también una manera de recolectar la leche para cuando la mamá no está con el bebé.

La extracción manual fue efectiva para Amanda: le puso un poco de leche en las encías a Arya, y pronto empezó a prenderse del pecho.

Arya pudo tomar calostro, la primera leche que produce la madre. Amanda se tranquilizó pues sabía que su bebé estaba obteniendo todos los nutrientes y anticuerpos que necesita.

“Tengo que contarte de mí clase prenatal del otro día...”

La consultora de lactancia, Rachel Levine es educadora de extracción manual. Dice que puede ser un beneficio para todas las mamás durante esas primeras semanas.

“Durante las primeras 2 a 4 semanas es cuando los senos son más receptivos. Así que vas a tener más leche si empiezas a extraerla pronto después del parto, y si continuas a hacerlo con frecuencia.”

“Felicidades por el nacimiento de Solomon; es un hermoso bebé”

Marin Skariah tuvo a Solomon hace solo dos días.

Esta mañana, Rachel está trabajando con ella para la extracción manual de leche.

“Lo primero que debes hacer antes de extraer la leche, es lavarte las manos por supuesto, y sé que te las lavaste. Están limpias.”

“Gracias.”

Debes asegurarte que está limpio el recipiente donde vas a poner la leche.

“Lo siguiente que debes hacer es preparar el pecho con un masaje. Con una mano arriba, y una mano abajo, vas a rodar el seno entre tus manos, moviéndote desde la parte posterior hacia el pezón.”

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Fácil Extracción manual de Leche

Cuando llegas al pezón, puedes “caminar” los dedos alrededor del área. Despues vas a hacerlo en los lados también. Creo que lo más fácil es usar los nudillos en los lados, es más cómodo. Con presión suave pero firme.”

“Después de haber hecho eso por un minuto, debes hacer una ‘C’ con los dedos en la parte exterior de tu areola, vas a usar principalmente la punta del dedo gordo y la punta del índice. Pero si te das cuenta que no obtienes una buena cantidad de leche después de apretar unas dos veces, entonces cambia la ‘C’ y haz una ‘U’.”

Después, Rachel dice que es importante que notes la dirección en que mueves los dedos en el pecho.

“Lo que vas a hacer es presionar tu pecho directamente hacia atrás; aprieta los dedos y ruédalos hacia el frente.”

Rpite ese movimiento varias veces.

“Lo que buscas es ese “punto ideal” de donde fluye la leche con facilidad. Y esto puede cambiar durante el proceso de la extracción, así que, si cambia un poco, no hay problema.”

“Y aquí está la leche. Bien hecho.”

“Esto no es tan difícil.”

“Es fácil, ¿verdad? Y lo más importante es que no estás presionando el pezón, y la leche está fluyendo fácilmente. Buen trabajo.”

“Gracias.”

Rachel dice que algunas mujeres tienen problemas para la extracción manual. Pero con el tiempo se vuelve algo natural.

“Al principio, piensas en todos los pasos: presiona hacia atrás, aprieta, ahora hacia adelante. Pero con el tiempo, se vuelve automático y más sencillo.”

Amanda dice que no solo se sintió mejor cuando aprendió a hacer la extracción manual; también sintió más confianza como nueva mamá.

“Me sentí completamente segura, porque pasé de un parto muy largo y que mi bebé no se prendiera del pecho y no comiera – a que se prenda bien y pueda alimentarla. El tener una opción fue increíble. Sentí que era capaz; y pienso que me ayudó a tener una relación positiva al amamantar... todo funcionó.”