

# Fácil Extracción manual de Leche

*“Estás comiendo muy bien.”*

Amanda Rose Walsh tiene solo unas cuantas 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 vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips®**

# Fácil Extracción manual de Leche

*Cuando llegas al pezón, puedes “caminar” los dedos alrededor del área. Después 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.”*

Repite 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.”*