

# Cómo Extraer la Leche Materna Manualmente

La extracción manual es una manera de que salga la leche materna.

Y usted no necesita ninguna herramienta para hacerlo: simplemente sus manos.

La extracción de la leche materna a mano es una habilidad útil para aliviar los senos hinchados y estimular más producción de leche.

Puede ser complicado al principio, al igual que con cualquier técnica nueva.

Pero se vuelve más fácil con la práctica.

Estas son algunas cosas que puede hacer para prepararse.

Antes de empezar, prepare un lugar privado y cómodo.

Tal vez desee tener un vaso de agua a su alcance.

Tenga en cuenta que puede llevar hasta 30 minutos extraer leche de ambos senos con las manos.

Asegúrese de tener las manos y las uñas limpias.

Y puede ayudar a lograr que la leche salga dándose una ducha tibia o colocándose una toalla tibia sobre los senos.

Tenga una taza limpia lista para la leche.

Y si planea guardar la leche para más adelante, también tenga algunos recipientes limpios con tapas.

Ahora bien, así es cómo se extrae la leche a mano.

Comience masajeándose el seno en forma suave y lenta.

Comience por las zonas externas y avance en dirección al pezón.

Coloque la taza limpia debajo del pezón para recoger la leche que salga.

Luego, coloque el pulgar y los dedos en el seno en forma de C, de modo que el pulgar y los dedos estén a 1 pulgada (2.5 cm) afuera de la areola.

Esa es la zona oscura alrededor del pezón.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Cómo Extraer la Leche Materna Manualmente

Pruebe esto primero con el pulgar por encima de la areola y los dedos por debajo.

Ahora presione hacia su pecho.

Entonces comprima suavemente el pulgar y los dedos juntos sin quitarlos del seno.

Y suelte la mano.

La leche debería comenzar a salir del pezón y a caer en la taza limpia.

Es posible que deba inclinarse hacia adelante o inclinar la taza para que junte la leche que salga.

Mantenga la mano en forma de C y gírela alrededor de la areola.

Comience con el pulgar arriba, luego a los lados y luego por debajo.

Repita presionar, comprimir y soltar la mano a un ritmo constante y regular hasta que se sienta menos hinchada.

O hasta que la leche deje de salir.

Use la leche de inmediato.

O póngala en un recipiente limpio, cierre la tapa y guárdela en el refrigerador o el congelador.

Si tiene problemas con la extracción manual, no se preocupe.

Es normal y puede llevar algo de tiempo para aprender.

Aquí tiene algunos consejos que puede probar si tiene problemas.

Uno: Evite apretarse o estirarse el seno o el pezón.

Esto puede causar moretones.

En cambio, recuerde presionar, comprimir y soltar la mano.

El movimiento de la extracción manual no debería frotar contra el seno ni causar dolor.

Dos: También puede probar la extracción manual cuando amamanta una vez que la leche ya esté saliendo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Cómo Extraer la Leche Materna Manualmente

O trate de extraérsela del otro seno justo después de amamantar con el primero.

Tres: Si tiene problemas, pruebe a extraerla en cuanto se levante por la mañana cuando podría tener más leche disponible.

No hay una manera correcta o equivocada de extraerse leche manualmente.

Use estos consejos como guía, pero siga practicando para ver qué es lo que le funciona mejor a usted y a su cuerpo.

Y hable con su médico o consultor de lactancia si sigue teniendo algún problema.

Podrían darle otras ideas que puede probar.

La extracción manual de leche materna es una habilidad que se vuelve más fácil con la práctica.

Tenga paciencia a medida que aprende a hacerla.