



La extracción manual es una habilidad que es útil conocer para cuando necesites vaciar el pecho y no estés con tu bebé o cuando esté temporalmente incapacitado para amamantar. En los primeros días tras el nacimiento, la extracción manual puede ser más efectiva para extraer calostro que utilizar un sacaleches. Si tu bebé necesita un suplemento en la primera semana o algo más, ¡utiliza la extracción manual para darle la leche que necesita!

Rutina de extracción manual:

1. Aplica calor, masajea y sacude el pecho.
2. Posiciona los dedos tras la areola.
3. Empuja hacia atrás hacia el tórax.
4. Comprime los dedos juntos para extraer leche.
5. Relájate y disfruta, cogiendo ritmo.
6. Realiza la extracción durante 5 a 7 minutos.
7. Mueve los dedos a una posición diferente.
8. Masajea y sacude el pecho.
9. Empuja hacia atrás hacia el tórax.
10. Comprime los dedos juntos para extraer leche.
11. Realiza la extracción durante 3 a 5 minutos.
12. Masajea y sacude el pecho.
13. Mueve los dedos a una posición diferente.
14. Extrae leche durante 1 o 2 minutos.
15. Completar el ciclo lleva unos 20 a 30 minutos.



¡Mira estos vídeos mientras estás extrayendo de forma manual para ver estas técnicas en acción!

<https://med.stanford.edu/newborns/professionaleducation/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

<https://firstdroplets.com/?sfns=mo>

La información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. Ni pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Busque siempre el consejo de su profesional de la salud de referencia para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore buscarlo debido a algo que haya leído en este folleto. Siéntase libre de duplicar según la licencia de creative commons CC BY-ND. Lactation Education Resources 2021.