

## Anexo 10. ¿Cómo se debería explicar la extracción de leche materna? Información para profesionales

### 1. Valorar por parte del profesional la necesidad de la extracción para evitar un destete precoz

Al recomendar la extracción el profesional ha de tener en cuenta los siguientes factores:

- Edad del bebé: prematuro, recién nacidos a término, lactante menor de 4-5 meses, lactante mayor de seis meses.
- Tiempo de separación: esporádicamente, diariamente y si es así el número de horas.
- Valorar otras situaciones: ingurgitación, facilitar agarre, mantener o aumentar la producción, aumentar la producción, inducción a la lactancia, relactación, ingreso hospitalario de la madre y/o el lactante.

Los profesionales de la salud han de hablar con la madre para determinar sus necesidades en cuanto a la extracción de leche ya que dependiendo de ello se podrá establecer un plan de extracción estableciendo la frecuencia.

### 2. Explicar los pasos previos a la extracción

#### *Higiene*

- Lavado de manos
- No es necesario lavar las areolas y pezones en cada extracción. La ducha diaria es suficiente.

#### *Comodidad*

Sugerir a la madre que:

- busque un lugar tranquilo, privado y cómodo con el equipo limpio y listo para usar si decide usar extracción mecánica.
- prevea la posibilidad de tomar una infusión o alguna otra bebida mientras se usa el extractor de leche.
- realice ejercicios de relajación y respiraciones profundas y tranquilas. Puede ser útil disponer de una foto del bebé (si no está presente) y escuchar música suave.



### *Estimular la bajada de la leche*

Antes de proceder a la extracción es conveniente explicar a la madre que hay que estimular el reflejo de eyección (bajada de la leche). Se usará un modelo de pecho para enseñarle cómo hacerlo. Posteriormente se dejará que la madre practique y si es necesario ayudarla, el profesional se colocará por detrás de la madre y siempre colocará su mano con su mano encima de la de la madre.

Los pasos para estimular el reflejo de eyección son 3:

1. **Masajear**: presionar firmemente el pecho con las yemas de los dedos contra la pared del torax usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto sin deslizarlos sobre la piel. Comenzar desde la parte de arriba, hacer el movimiento en espiral alrededor del seno hacia la aréola a medida que se masajea. El movimiento es similar al usado en exámenes de senos.
2. **Acariciar** o peinar el área del pecho desde arriba hacia el pezón, usando las yemas de los dedos mediante un contacto ligero de cosquilleo. Continuar este movimiento desde la periferia hacia el pezón alrededor de todo el pecho
3. **Sacudir** suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante.



MASAJEAR



FROTAR



SACUDIR

## TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN

La leche puede extraerse de forma manual o con extractor de leche. Los resultados van mejorando a medida que la madre coge práctica y confianza. En las primeras extracciones puede que sólo se obtengan unas cuantas gotas.

Cuando se complementa la extracción con extractor de leche con la extracción manual, mejora el vaciamiento de la mama, y en consecuencia aumenta significativamente la producción de leche.

### 1. Extracción manual o técnica de Marmet

Es conveniente explicar que la extracción manual es más laboriosa pero muchas madres la prefieren al estimular más fácilmente el reflejo de eyección por el contacto piel con piel. Suele ser más conveniente para extracciones ocasionales y para casa.

Se explicará el proceso completo de la siguiente forma:

- Higiene
- Masaje (tal como se ha explicado anteriormente)

- Exprimir el pecho 5-7 minutos
- Masaje
- Exprimir cada pecho 3-5 minutos
- Masaje
- Exprimir cada pecho 3-3 minutos.

Se usará un modelo de pecho para enseñarle cómo hacerlo. Posteriormente se dejará que la madre practique y si es necesario ayudarla, el profesional se colocará por detrás de la madre y siempre colocará su mano con su mano encima de la de la madre.

Se colocará el pulgar y los dedos índice y medio formando una “C” a unos tres ó cuatro cms por detrás del pezón evitando que el pecho descansa sobre la mano. Se empujarán los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes o caídos primero se sugiere levantarlos y después empujar los dedos hacia atrás.



Por último se rotará la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Se pueden usar una o ambas manos.



La extracción ha de realizarse con delicadeza, evitando estiramientos y maniobras de presión en el pecho o pezón.

El proceso completo suele durar entre 20 y 30 minutos.

## 2. Extracción con extractor de leche

Valorar por parte del profesional qué tipo de extractor de leche será más útil para la madre según sus circunstancias personales.

- Extractor de leche manual o eléctrico simple:
  - Uso esporádico o uso diario para una o dos tomas.
  - No se recomendará el extractor de leche de pera o bocina.
- Extractor de leche eléctrico doble:
  - Uso frecuente y durante bastante tiempo: bebés prematuros, compatibilizar trabajo y lactancia materna, aumento de la producción de leche.
  - Se informará a la madre sobre la posibilidad de alquilar los extractores de leche dobles de uso hospitalario en algunas farmacias, grupos de apoyo o por internet.
  - Se informará así mismo de los peligros de compartir extractores de leche eléctricos que no sean de uso hospitalario.
  - Se hará hincapié en que ningún extractor de leche debe hacer daño.

## 3. Uso del extractor de leche manual

Antes de proceder a la extracción es conveniente explicar a la madre cómo hacerlo. Se puede usar un globo. Posteriormente se dejará que la madre practique.

Los pasos a seguir serán los siguientes:

- Lavarse las manos.
- Preparar los pechos igual que para la extracción manual (masajear, frotar, sacudir).
- Colocar la copa de tamaño adecuado sobre el pecho.
- Comenzar usando tracciones cortas y rápidas, imitando la “llamada a la leche” del bebé.
- Cuando se vea algo de leche realizar aspiraciones largas y uniformes evitando la tentación de usar demasiada aspiración y producir dolor.
- Si el extractor de leche tiene regulador empezar por el nivel más bajo e incrementarlos hasta que la leche fluya libremente y la madre se sienta cómoda.
- Usar 5 -7 minutos en cada lado (previo masaje) o hasta que el chorro o las gotas sean más lentas. Cambiar de pecho y repetir 2-3 veces.

Es importante informar a la madre de que al igual que con la extracción manual puede que en las primeras extracciones sólo se obtengan unas cuantas gotas. Es normal, en sucesivas extracciones la cantidad irá aumentando.

## 4. Uso del extractor de leche eléctrico simple

Antes de proceder a la extracción es conveniente explicar a la madre cómo hacerlo. Se puede usar un globo. Posteriormente se dejará que la madre practique.

Los pasos a seguir serán los siguientes:

- Lavarse las manos.
- Preparar los pechos igual que para la extracción manual (masajear, frotar, sacudir).
- Poner el control en el nivel de presión más bajo.
- Conectar según las instrucciones del fabricante.
- Colocar la copa de tamaño adecuado sobre el pecho. Asegurarse de que está bien adaptado (sellado).
- Encender el extractor de leche. El pezón se moverá hacia adelante y hacia atrás dentro del embudo.
- Empezar por el nivel más bajo e incrementarlo hasta que la leche fluya libremente y la madre se sienta cómoda.
- Cuando aparezca algo de leche, aumentar poco a poco el nivel de aspiración, hasta alcanzar el máximo vacío que no produzca dolor. El bombeo forzoso y doloroso bloquea el mecanismo de liberación de la leche y puede dejar el pecho dolorido.
- Realizar la extracción alternando ambos pechos. Extraer durante 5 a 7 minutos o hasta que empiece a gotear más lentamente, cambiar de pecho, masajear, sacudir y volver a extraer. En total unas dos o tres veces en cada pecho.
- El procedimiento completo dura unos 30 min.

## 5. Uso de un extractor de leche eléctrico doble

Antes de proceder a la extracción es conveniente explicar a la madre cómo hacerlo. Se puede usar un globo. Posteriormente se dejará que la madre practique.

En este caso se realiza el mismo proceso que con el extractor de leche simple pero en ambos pechos a la vez. Son más efectivos y requieren menos tiempo.

En todos los casos, independientemente del método de extracción elegido, para aumentar la eficacia es recomendable masajear el pecho mientras se realiza la extracción y complementar el vaciado con la extracción manual.

## Tamaño de las copas o embudos

Es importante que informemos siempre a las madres de que la extracción no debe ser dolorosa. Para ello hay que tener en cuenta que el tamaño de los embudos ha de ser el adecuado. Si es grande no hará una succión adecuada y, por tanto, no estimulará la producción ni realizará un

buen vaciado del pecho. Si por el contrario es pequeño, puede originar dolor, grietas y una succión inadecuada.

Es conveniente que los profesionales cuenten con embudos de diferentes tamaños y que la madre los pruebe hasta determinar cuál es el correcto para ella.

Ocasionalmente puede ser necesario un embudo de diferente tamaño para cada pecho.