



# La extracción manual de leche materna



Por Profesionales de la Salud

## ¿Qué es la extracción manual?

La extracción manual de leche materna significa usar las manos para masajear los pechos mientras se extrae la leche. Es una forma efectiva de recoger más leche, en comparación con depender solo de un sacaleches para hacer todo el trabajo.

Jane Morton, pediatra y consultora en lactancia, desarrolló originalmente esta técnica para ayudar a las madres de bebés muy prematuros a alcanzar y mantener altos niveles de suministro de leche materna. Pero cualquier madre que necesite extraer más leche para satisfacer las necesidades de su bebé puede usar la extracción manual.



### ¿Funciona la extracción manual de leche materna?

La extracción de leche puede ser mucho más efectiva cuando se aprende a combinar el sacaleches con el masaje del pecho y la extracción manual.

En un estudio de ocho semanas con 67 madres de bebés prematuros, las que aprendieron a extraer manualmente aumentaron su producción diaria de leche en un sorprendente 48%<sup>1</sup>. También recogieron más leche materna rica en grasa y calorías.<sup>2</sup>

### ¿Cómo se hace?

Para maximizar la cantidad de leche que se extrae, hay que pasar el mayor tiempo posible con el bebé piel con piel e intentar extraer al menos ocho veces cada 24 horas.

#### Usar este método

- 1 Masajear** tanto los pechos como los pezones para estimular el reflejo de eyección o de subida de la leche. Tener al bebé cerca o pensar en él puede ayudar a que la leche fluya.
- 2 Usar un sacaleches eléctrico doble**, en la posición de succión más alta que resulte cómoda, para extraer de ambos pechos al mismo tiempo.
- 3** Mientras se extrae la leche, **usar las manos para masajear** y comprimir la leche de los pechos. Detectar las áreas del pecho que están más firmes y observar cómo la leche sale con el sacaleches como guía para saber dónde colocar las manos.
- 4** Cuando el flujo disminuye a unas pocas gotas, **dejar de extraer y volver a masajear** los pechos durante uno o dos minutos. Masajear cualquier área que se note llena.
- 5 Completar la extracción**, ya sea con un sacaleches o con extracción manual, alternando de un pecho a otro hasta que ambos pechos se sientan completamente drenados.



Llevar un control de la cantidad de leche que se extrae cada vez puede ayudar a afinar la técnica.

## ¿Cómo puede ayudar Lansinoh?

- El sacaleches eléctrico doble 2 en 1 de Lansinoh es la elección definitiva para las mujeres que quieren comodidad y eficacia a la hora de extraer la leche materna. Viene con dos tamaños de copa ComfortFit™, que han sido diseñadas para conseguir un ajuste suave y seguro.
- Utilizar un sujetador de extracción Lansinoh Simple Wishes® para una sesión de extracción sin manos para que se puedan masajear fácilmente los pechos mientras se extrae la leche.
- Utilizar la terapia de frío Therapearl® 3-en-1 con cualquiera de los sacaleches de Lansinoh para estimular el reflejo de eyección de leche y promover un flujo de leche más rápido.

Está bien compartir la experiencia personal en redes sociales y transmitir cualquier consejo que haya ayudado en el viaje hacia la lactancia.



---

## REFERENCIAS

- 1 MORTON J et al (2009). Combining hand techniques with electric pumping increases milk production in mothers of preterm infants. J Perinatol 29:757-764. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/26335360\\_Combining\\_hand\\_techniques\\_with\\_electric\\_pumping\\_increases\\_milk\\_production\\_in\\_mothers\\_of\\_preterm\\_infants](https://www.researchgate.net/publication/26335360_Combining_hand_techniques_with_electric_pumping_increases_milk_production_in_mothers_of_preterm_infants).
- 2 MORTON J et al (2012) Combining hand techniques with electric pumping increases the caloric content of milk in mothers of preterm infants. J Perinatol 32:791-796. Available at: <https://www.nature.com/articles/jp2011195#citeas>.
- 3 KENT JC et al (2011) Effect of warm breastshields on breast milk pumping. JHL 27(4):331-338.