



# Extrayendo La Leche Materna

## *Preparándose para Hacerlo*

---

- Tenga paciencia, las primeras veces que trate, tal vez solamente obtenga una onza de leche.
- No es necesario lavarse los pechos, pero debe lavarse bien las manos con agua y jabón antes de extraerse la leche.
- Si es posible, aplíquese compresas tibias unos 15 a 20 minutos, o tome una ducha caliente, procurando que le caiga el agua sobre los pechos, y luego extraígasela la leche.
- Puede masajear sus pechos y cualquier pelotitas que sienta: sostenga su pecho con una mano y frote con la otra con movimientos circulares en dirección de la aureola.
- Trate de extraerse la leche a la misma hora cada día. Así sus pechos se acostumbrarán, y le bajará la leche a la hora de la extracción.
- Extraerse la leche por la mañana es el mejor tiempo, porque es cuando se tiene más leche.

Women's, Infants, and Children  
Supplemental Nutrition Program

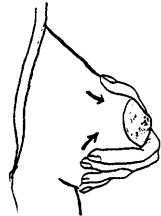
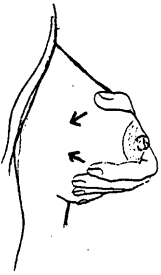
Department of Public Health  
City and County of San Francisco



## *Extracción Manual*

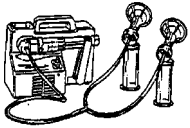
---

- Ponga el dedo pulgar sobre la aureola y dos dedos debajo de la aureola (la piel oscura atrás del pezón).
- Presione hacia atrás con la mano, sin permitir que se separen sus dedos.
- Frote su dedo pulgar y otros dedos hacia adelante para exprimir la leche. La leche salirá como un rociador.
- Recolecte la leche en una taza o tazón.
- Repita estos movimientos: ponga sus dedos en posición empuje hacia atrás y hacia adelante.
- Cambie la posición de su pulgar y dedos alrededor de la aureola hasta dejar completamente vacío su pecho.
- No se preocupe si sacas poca leche, será suficiente para una mamada. Se necesita menos cantidad de la leche materna que de fórmula. Lo que puede parecer poco para usted a lo mejor será suficiente para una comida.





- Su pezón debe quedar en el centro del embudo.
- Use poca presión con la bomba al comienzo, y aumentela hasta donde le sea cómodo.
- Cambie de pecho cuando la leche ya salga con menos presión. Antes de sacar su pecho rompa el sello del embudo con su pecho, metiendo su dedo alrededor de la copa del embudo,. Necesitará alternar sus pechos unas 2 a 3 veces, para sacar la mayoría de la leche.
- Si siente algún dolor, pare de extraerse la leche. Revise las instrucciones, y llame al programa WIC si tiene dudas acerca de cómo usar la bomba.
- Después de cada uso, lave bien todas las partes de la bomba con jabón y agua. Séquelas al aire libre.
- Después de sacarse leche de los pechos ponga en sus pezones una gota de aceite de oliva o use una crema especial para los pezones: Pure-Lan ® o Lansinoh®.



### ***Madres que están Separadas de sus Recién Nacidos***

- Si su bebé no puede tomar el pecho al nacer, empiece a extraerse la leche en las primeras 24 horas. Esto es muy bueno hacerlo si los bebés son prematuros, o se quedan en el Hospital por cualquier razón.
- Usted puede mantener una buena reserva de leche, ya sea que la extraiga manualmente o con una bomba eléctrica. El usar una bomba eléctrica automática es la manera más fácil y rápida de hacer esto.
- Si su bebé está en el Hospital en Cuidado Intensivo, trabaje cercanamente con el equipo de Médicos y Enfermeras que están cuidando su bebé, para saber, cómo y cuándo extraerse la leche, cómo guardarla, y cuándo alimentar a su bebé.
- Para tener suficiente producción de leche, extraígasela con la bomba cada 3 horas durante el día, y una vez en la noche si se despierta.

Para preguntas acerca de la lactancia, préstamo de bombas eléctricas o clases llame a su coordinadora del WIC o al (415)575-5745.

El criterio de participación en el programa WIC son los mismos para todos sin importar raza, religión, lugar de origen, color, sexo, creencias políticas o discapacidades. Personas que creen que han sido discriminadas pueden escribir a: Secretaría de Agricultura, Departamento de Agricultura, Washington D.C. 20250.

Desarrollado por el programa WIC, Departamento de Salud Pública de San Francisco, 8/04.

### ***Usando una bomba manual (extrator de leche)***

- Lea bien las instrucciones que vienen con la bomba.
- Antes de usarla por primera vez**, esterilice todo el equipo hirviéndolo en agua por 20 minutos.
- Su aureola debe tocar la parte de adentro del embudo, si es demasiado grande puede usar un adaptador para hacer el embudo más pequeño.