

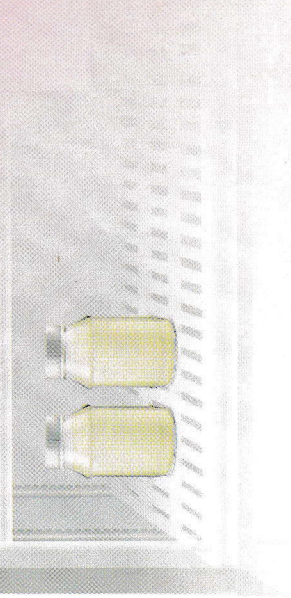
Para una satisfactoria extracción de leche materna repite varias veces el proceso, rotando el dedo pulgar alrededor de la mama a fin de extraer la leche de todos los conductos y hasta obtener cierta cantidad de leche. La cantidad de leche extraída en cada mama dependerá de ciertas características por ejemplo, la hora del día, si se extrae la leche antes o después de dar de mamar a su bebé.

Además, no olvides alternar la extracción y estimulación de ambas mamas, de esa manera obtendrás mayor cantidad de leche.

Almacenamiento de leche materna.

La leche materna se puede almacenar durante varios días, incluso meses si se conserva de manera adecuada, sigue las siguientes recomendaciones:

- Esteriliza los envases hirviéndolos en agua durante 10 minutos.
- Marca los envases con la fecha y hora en que se recolectó la leche.
- Almacena la leche en recipientes de vidrio esterilizados con tapadera de plástico, puedes usar frascos de café, mayonesa o mostaza.
- Guarda la leche en pequeñas cantidades, entre 2 y 4 onzas (de 60 a 120 mililitros).



Elimina el uso del biberón y chupón, interfieren en el aprendizaje de la succión del pecho materno.

Lactancia materna

vínculo de amor y vida

Si tienes alguna duda
comúnicate a nuestra unidad:

Alimenta a tu bebé
con leche materna
todas las veces que te lo pida.



salud.guanajuato.gob.mx

Extracción manual y almacenamiento de leche materna

GUANAJUATO
Gobierno del Estado • Secretaría de Salud

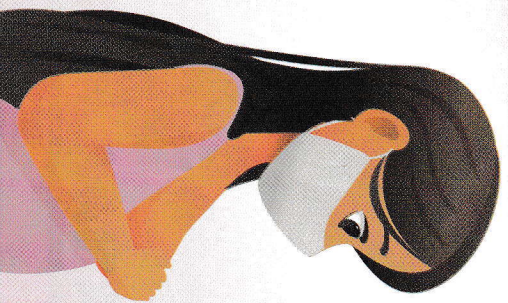
Lactancia
materna
vínculo de amor y vida



Las mamás deben aprender a extraerse la leche materna, esto no sólo las ayudará a descomprimir los senos, aliviando el dolor o las molestias, sino que también servirá en caso de que no puedan alimentar directamente a su bebé por alguna condición médica.

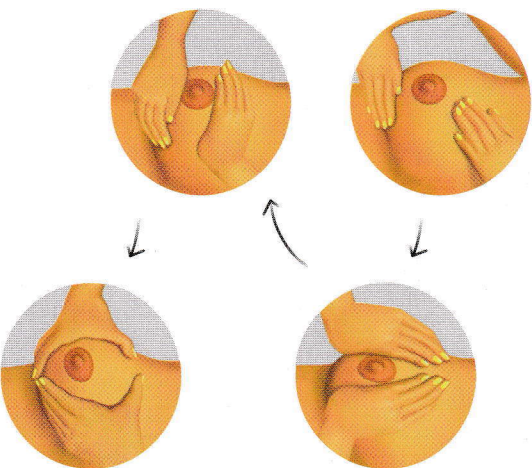
Recuerda:

- ✓ Es necesario tener un recipiente hermético para recolectar la leche y almacenarla. El recipiente debe estar previamente lavado con jabón y agua caliente, secado al aire o con una toalla limpia.
- ✓ Antes de extraer tu leche debes lavar tus manos con agua y jabón, cubrir tu cabello con un paliacate o una gorra y usar cubrebocas durante todo el procedimiento.
- ✓ Procura extraer la leche en una habitación limpia, evita lugares con humo, baños, lavabos, etcétera.



Preparación y estimulación.

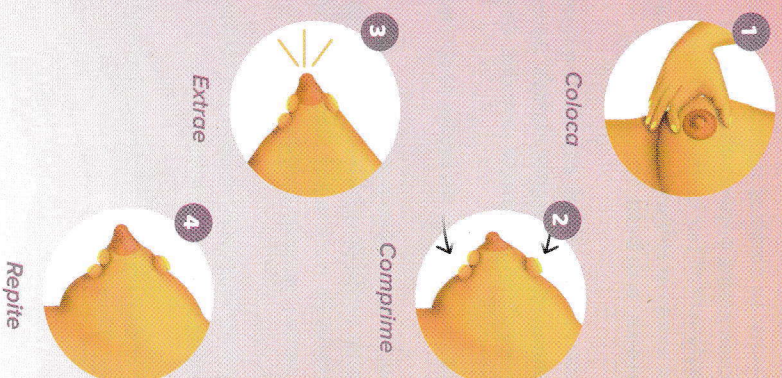
Para comenzar a estimular la salida de leche da un suave masaje circular alrededor del pecho. El hecho de pensar en tu bebé en el momento de la extracción ayuda a estimular el reflejo de eyección de la leche.



Pasos para la extracción manual de leche materna.

- 1. Coloca.** Pinza el pecho con los dedos índice y pulgar formando una "C".
- 2. Comprime.** Presiona justo en la parte superior de la areola.
- 3. Extrae.** Exprime suavemente en dirección al pezón sin deslizar los dedos.
- 4. Repite.** Cuando deje de salir leche, mueve tus dedos para presionar otra sección del seno y vuelve a exprimir con suavidad.

Cuando el flujo de leche disminuya, cambia al otro pecho e inicia nuevamente los pasos:



**Lactancia
materna**
vínculo de amor y vida