

## Pautas para la extracción de leche materna

Días 1 a 4	Frecuencia	Duración	Sugerencias	Almacenamiento
<p><b>Fase de calostro</b></p> <p>Comience la extracción dentro de la 1 hora después del parto. Si no puede, hágalo tan pronto como le sea posible.</p> <p><b>Utilice un sacaleches eléctrico doble similar al utilizado en hospitales.</b></p> <p>El seguro médico a menudo cubre el costo de un sacaleches.</p> <p>Pídale a la enfermera o a la especialista en lactancia que le ayude a conseguir un sacaleches.</p>	<p>Sáquese leche cada 3 horas, contadas a partir del inicio de la última extracción.</p> <p>Extraiga la leche de día y de noche; en total serían 8 veces en 24 horas.</p> <p>Podría necesitar un reloj con alarma para despertar en la noche para extraerse leche.</p> <p>Mantenga un <b>registro</b> de la cantidad extraída y escríbalo en el calendario (consulte el registro de extracciones). O use una aplicación del teléfono para la extracción.</p>	<p>Use el programa de extracción INITIATE (INICIE) durante el 1<sup>er</sup> día de extracción para estimular la producción de leche.</p> <p>Use el programa de extracción MANTAIN (MANTENGA) después del 1<sup>er</sup> día de extracción para vaciarse mejor.</p> <p>Comience a extraer en el nivel de succión más bajo. Suba el nivel de succión al nivel <b>que le sea cómodo</b>. Reduzca la succión si resulta doloroso.</p>	<p>Al principio, algunas madres no logran extraer leche o sólo pueden extraer unas gotas. Otras pueden extraer mucho más.</p> <p><b>Durante los primeros 3 a 4 días</b> extraiga manualmente las gotas de calostro, en una cuchara o un vaso dosificador después de usar un sacaleches. Luego de eso, extraiga manualmente mientras usa el sacaleches para vaciarse mejor.</p> <p><b>Extracción manual:</b> Con la mano formando una "C", coloque los dedos debajo de su seno y el pulgar encima de este aproximadamente a 1 pulgada de la areola. Comprima, relaje y repita 10 veces. Cambie una y otra vez de un seno al otro. Recolecte la leche en una cuchara, un vaso pequeño o un</p>	<p>Limpie las gotas de calostro con un aplicador de punta de algodón para cuidados bucales.</p> <p>Pida más información a la consultora de lactancia o a la enfermera.</p> <p>Las cantidades pequeñas de calostro pueden extraerse de una cuchara o vaso con una jeringa pequeña. Extraiga y almacene en recipientes pequeños de 1 onza hasta que esté a la mitad.</p> <p>No mezcle la leche de diferentes extracciones mientras su hijo esté en el hospital.</p> <p>Extraiga la leche en un recipiente que sea más grande de lo que usted pueda llenar.</p>

	En cada extracción, beba de 6 a 8 onzas de líquido, preferentemente agua.	Si siente dolor en los pezones, puede que el embudo del sacaleches sea muy pequeño.  Pídale a la especialista en lactancia que le ajusten embudos más grandes.	recipiente del sacaleches. Puede <b>hacer o comprarse un brasier para extracción que sujete las partes.</b> Pregunte a su consultora de lactancia materna para más información.	
<b>Días 4 a 14</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Duración</b>	<b>Sugerencias</b>	<b>Almacenamiento</b>
<b>Leche de transición a leche madura</b>  <b>Comúnmente, la leche materna baja el 4° ó 6° día.</b> Este proceso puede ser más lento si la madre está enferma, tuvo una cesárea o le administraron ciertos medicamentos.	Continúe extrayendo cada 3 horas, de día y de noche.	Extraiga durante 2 minutos más después de la última gota en las válvulas amarillas. Una vez que le ha bajado la leche esto puede ser de 20 a 30 minutos.	Si es necesario, extráigase la leche antes de 3 horas en lugar de saltarse la extracción o esperar demasiado. Extraiga manualmente en un recipiente o botella del sacaleches después de que usted haya parado de extraerse para obtener incluso más leche	Deje espacio suficiente en el recipiente al congelarlo.  Use los recipientes que le provea el hospital. No use bolsas para almacenar.  Use los recipientes una sola vez.
<b>Después de 2 semanas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Duración</b>	<b>Sugerencias</b>	<b>Almacenamiento</b>
<b>Leche madura</b> Cada mamá podrá producir una cantidad diferente.	La frecuencia de las extracciones depende de su suministro.	El masaje en los senos y la extracción manual junto con la extracción con el	Utilice el <b>registro de extracción</b> para controlar las veces y cantidades de cada extracción. El registro le ayudará a ver si	Extraiga la leche en botellas más grandes y vacíe la leche en recipientes para almacenarla.

<p><b>Objetivos de la extracción</b> Si planea amamantar o alimentar con leche materna, deberá tener una cantidad mínima para la semana 2. Su <b>objetivo</b> es extraer un <b>mínimo</b> de: 2 1/2 a 3 onzas en cada extracción (75 a 90 ml) o 20 a 25 onzas al día (600 a 750 ml).</p> <p>Algunas madres demoran más en que su suministro de leche llegue a esta cantidad.</p> <p>Converse con la especialista en lactancia si tiene un suministro bajo. ¡Cualquier cantidad de leche materna es buena para su bebé!</p>	<p><b>Si ya cumplió su objetivo:</b> Continúe extrayendo leche cada 3 horas.</p> <p><b>Si aún no cumple su objetivo:</b> Aumente la frecuencia de extracciones a cada 2 horas durante el día.</p> <p><b>Si sobrepasó su objetivo:</b> Converse con la especialista en lactancia para fijar un programa. Algunas madres podrían necesitar extracciones menos frecuentes.</p> <p><b>No omita las extracciones nocturnas</b> a menos que tenga un buen suministro de leche o que</p>	<p>sacaleches ayudará a obtener más leche y acelerar la sesión de extracción.</p>	<p>su suministro está aumentando o disminuyendo. Su suministro podría disminuir al omitir alguna extracción. Las extracciones más frecuentes deberían aumentar su suministro.</p> <p><b>No omita extracciones.</b> Haga las extracciones más temprano si no puede hacerlo a la hora programada.</p> <p>Un horario por escrito podría ayudarle a hacer las extracciones puntualmente.</p> <p>Si su bebé no toma toda la leche, <b>no</b> disminuya la frecuencia de las extracciones.</p> <p>A veces es difícil aumentar el suministro una vez que se ha reducido. Deseará mantener su suministro a medida que su</p>	<p>Si su bebé está tomando <b>leche fresca</b>, almacene porciones para que le dure 96 horas en el refrigerador.</p> <p>Si su bebé no está tomando toda la leche fresca, congélela dentro de las siguientes 24 horas después de extraerla.</p> <p>Si usa <b>leche congelada</b>, descongele sólo la cantidad que le va a dar en las siguientes 24 horas.</p> <p>Converse con la consultora de lactancia si tiene cualquier pregunta sobre el almacenamiento.</p>
--	---	---	--	--

	necesite descansar.		bebé crezca y se alimente más.	
--	---------------------	--	--------------------------------	--

### Otra información útil

#### Pida estas hojas de enseñanza:

- Leche materna: Cómo llevarla y traerla del hospital No. [1402](#)
- Almacenamiento y preparación de la leche materna No. [1401](#)

**ALERTA:** Llame a su médico, enfermera o la consultora de lactancia si tiene alguna pregunta o inquietud o si su bebé tiene necesidades especiales de salud que no se cubrieron con esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**