



## **PROTOCOLO DE ENSEÑANZA DE LA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE**

El protocolo de enseñanza de extracción manual de leche y el protocolo de información sobre extracción, conservación y administración de leche extraída es uno de los siete protocolos que se consideran imprescindibles para la adecuada asistencia al binomio madre-lactante en el Manual de Acreditación para Centros de Salud (CS) IHAN-España.

Igualmente, se considera que los CS deben consensuar por escrito información sobre la extracción manual (cómo hacerlo y su utilidad en la prevención y gestión de dificultades comunes de la lactancia) y que esta información se plasme en pequeños documentos para entregar a las madres como refuerzo de esta información.

La extracción manual de leche y la extracción, almacenamiento y conservación de la leche extraída, forman parte de los contenidos mínimos de información y/o material informativo que se entrega a las madres en relación a la lactancia materna y la alimentación infantil.

El punto 6.4. de la normativa de lactancia informa también de esta necesidad: “Los profesionales sanitarios proporcionan a las madres el apoyo necesario para una postura al pecho adecuada y se asegurarán de que las madres conocen la técnica para extraer su leche manualmente. Si es necesario explicarán a las madres las técnicas necesarias para ayudarles a adquirir esta habilidad. Para apoyarlas en este sentido les entregarán material escrito explicativo de la técnica de extracción manual de la leche...”

Igualmente aclara la necesidad de una explicación sobre la importancia de la extracción manual para ayudar a la madre a manejar su propia lactancia con éxito. El aprendizaje se debe realizar en el periodo postnatal temprano. Es muy importante para prevenir la congestión de las mamas, los conductos bloqueados y la mastitis.

Por otra parte, la extracción manual de leche forma parte del listado de temas sobre los que toda mujer gestante debe haber sido informada antes de la semana 32 de gestación y como tal aparece en la hoja de registro para la educación prenatal de las gestantes con la fecha en que se le dio esa información y la firma.

Es menos probable que las madres reclamen suplementos si los profesionales sanitarios están capacitados para apoyarlas con la LM. Si se consiguen una posición, agarre y transferencia de leche adecuadas y se informa sobre las técnicas de extracción de leche manual se evitarán muchos de los problemas y los padres serán capaces de resolverlos sin recurrir a suplementos. No se debe presuponer que las madres, incluso las múltiparas, cuenten con estas habilidades.

Los profesionales que atienden a la madre y al lactante se asegurarán en visitas sucesivas de que ambos progenitores y en especial la madre, conocen la técnica eficaz para la extracción manual de leche. En caso de desear o precisar extractores eléctricos se informara a la madre sobre la elección más adecuada para ella y el correcto manejo de los mismos, así como su utilidad en la prevención y el manejo de la ingurgitación, la mastitis y la hipogalactia entre otros y las técnicas para la conservación y manejo de la leche materna extraída.



Todas las madres deben recibir instrucción práctica de manera que sean capaces de extraer manualmente su leche. La extracción manual de leche es una técnica sencilla y todas las madres que amamantan deben tener la oportunidad de aprenderla.

Conocerla la técnica de extracción permite a la madre prevenir o resolver una variedad de problemas frecuentes de lactancia y ayuda a la madre a:

- Entender cómo funciona la lactancia.
- Ganar confianza en su capacidad para producir leche.
- Producir unas pequeñas gotas de leche que animen a su hijo a agarrarse al pecho.
- Aliviar las molestias de una congestión mamaria y facilitar el enganche del lactante.
- Proporcionarle leche a su hijo o hija aún en el caso de una separación inesperada.
- Aumentar su producción de leche.

En el CS, los profesionales deben asegurarse de que las madres que amamantan conocen la técnica de extracción manual de la leche y deben estar capacitados para enseñarla si las madres no la conocen. Además se asegurarán de que las madres conocen la importancia de dominar esta técnica para prevenir o manejar problemas frecuentes como la congestión mamaria, el bloqueo de conductos o la mastitis.

Cuando la madre utilice sacaleches es deseable que se le aconseje iniciar y terminar la extracción manualmente, lo que favorece el inicio de la extracción y la obtención de más cantidad de leche rica en grasa al final.

El personal debe tener la formación suficiente para poder ofrecer a la madre que lo solicite información sobre el sacaleches más adecuado a las necesidades de cada caso.

Para conseguir dichos objetivos se han realizado, además de la formación necesaria para el personal que atiende directamente al binomio madre-hijo de cursos de 20 horas con 6 horas prácticas, talleres sobre técnica de extracción manual de leche materna y, como enseñarla a las madres.

Durante las actividades de educación prenatal, se informa a las madres de la importancia de aprender la técnica y cuáles son las ventajas de conocerla y practicarla desde el inicio de la lactancia. En este momento no se les informará de la técnica.

Se sugerirá a las madres que en el caso que su recién nacido no comenzase a succionar de forma eficaz o hayan sido separadas de sus hijos, se extraigan el calostro precozmente.

Se sugiere la extracción manual del calostro como método preferible porque optimiza la cantidad extraída.

En el caso de que la madre no se sienta a gusto utilizando la técnica manual, se le debería ofrecer la posibilidad de usar un extractor de leche.



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERIA DE SALUD Y FAMILIAS  
A.G.S. de Jerez, Costa Noroeste y Sierra de Cádiz  
Centro de Salud Jerez Centro



En cada contacto que el recién nacido y su madre hagan con los profesionales encargados de atenderles, estos se interesaran por la marcha de la lactancia y se les informará de las posibles técnicas de extracción a utilizar. La información debe transmitirse en cada ocasión, dándoles a entender que la extracción manual o con extractor de leche es una parte normal de la lactancia materna.

Al presente protocolo se adjuntan, información escrita sobre extracción manual de leche materna que se le entrega a las madres y memoria de las actividades de formación hasta este momento realizadas.

# Extracción manual de leche materna

Si estas amamantando, puede serte útil saber cómo sacarte leche: Para aliviar la ingurgitación mamaria, para mantener la lactancia, por ejemplo al incorporarte al trabajo; para alimentar a tu bebé si no puede mamar todavía, etc.

La leche puede extraerse la leche mediante un masaje manual del pecho o utilizando un sacaleches, que puede ser manual, a pilas o eléctrico (enchufado a la red).

## Preparación

Como cuando vas a manipular cualquier otro alimento, debes lavarte las manos, no el pecho. Para el pecho, la ducha diaria es suficiente.

Conviene buscar un lugar tranquilo, privado, cómodo con el equipo limpio y listo para usar si vamos a proceder a extracción mecánica.

Estimular el reflejo de oxitocina, la hormona que hace que suba la leche, y se estimula si sostienes al bebé en contacto piel a piel; si no es posible mirándolo y si el bebé no está presente, incluso mirando una foto suya.

Si vas a usar un extractor mecánico, preparar una infusión o alguna otra bebida, puede ser conveniente.

Conviene antes de empezar hacer un masaje con lo que la leche saldrá más fácilmente. Se hace siguiendo una secuencia de tres pasos: **masajear, frotar, sacudir**. Calentar los pechos también te ayudará.

## Estimular la bajada de la leche

### Masajear



**Masajear:** presionar firmemente el pecho con las yemas de los dedos contra la pared del tórax 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 areola a medida que se masajea. El movimiento es similar al usado en exámenes de seno

### Frotar



**Frotar:** 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

### Sacudir



**Sacudir** suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante

Tras esta preparación, extraeremos la leche, de forma manual o con extractor de leche. No desanimaros si en la primeras sesiones sólo se obtengan unas cuantas gotas, los resultados van mejorando a medida que se coge práctica y confianza. Si complementamos 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.

## Extracción manual o técnica de Marmet

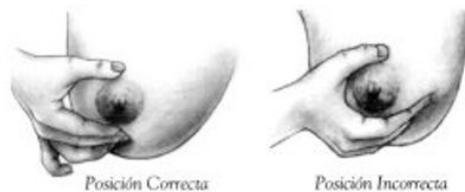
La extracción manual es más laboriosa pero muchas madres la prefieren al estimular más fácilmente el reflejo de eyección por el contacto piel con piel. Suele ser más conveniente para extracciones ocasionales y para casa.

- 1.-Se procede a la preparación como hemos indicado, hacemos masaje, frotar, sacudida.
- 2.-Extracción manual durante 5-7 minutos.
- 3.-Volvemos a repetir la preparación: masajear, frotar, sacudir.
- 4.-Extracción de cada pecho 3-5 minutos.
- 5.-Volvemos a repetir la secuencia masajear, frotar, sacudir.
- 6.-Extracción manual de cada pecho 3-3 minutos.
- 7

Coloca el pulgar y los dedos índice y medio formando un letra "C" a unos 3 ó 4 cm. por detrás del pezón, evitando que el pecho descansa sobre la mano.

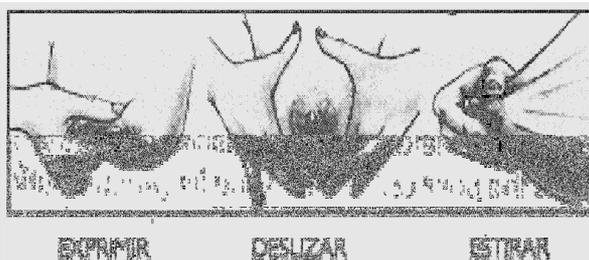


Empuja los dedos hacia las costillas, sin separarlos. Para pechos grandes primero levantarlos colocando la otra mano sobre tus costillas, justo debajo del pecho y después empujar los dedos hacia atrás, sin separarlos



Rueda los dedos y el pulgar hacia el pezón, del modo en que se imprimen en un papel las huellas digitales) o simplemente repite rítmicamente (sin hacerte daño) movimientos intentando juntar los dedos a través de la mama. Ve cambiando la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho.

La extracción ha de realizarse con delicadeza, evitando estos movimientos: **NO apretar o exprimir el pecho** (puede dar lugar a hematomas). **NO deslizar las manos** sobre el pecho (puede causar irritación de la piel). **NO estirar**, tirar hacia fuera del pezón y del pecho (puede dañar los tejidos).



Existen multitud de modelos de extractores, los manuales de tipo "perilla o bocina" que están desaconsejados, porque pueden lastimar el pecho y son difíciles de limpiar con lo que no se puede garantizar la asepsia; los extractores manuales de palanca y los extractores mecánicos (ojo con el tamaño de las copas).