

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

## Consejos de extracción de la leche materna



**En esta lección, vamos a hablar sobre algunos consejos para aumentar la cantidad de leche que puede extraer.**

**¿Tiene dificultades para extraer suficiente leche materna para satisfacer las necesidades de su bebé? ¿Quiere aumentar la cantidad de leche que puede extraer? Si es así, no está sola. Muchas madres sienten exactamente lo mismo.**



- **Obtenga el ajuste del embudo para el seno correcto.**

Los embudos para el seno vienen en diferentes tamaños, por lo que es importante asegurarse de tener el embudo para el seno del tamaño correcto. EL embudo que se ajuste bien le permitirá estar más cómoda mientras extrae leche y le ayudará a obtener más leche. Si se siente incómoda mientras extrae leche, comuníquese con su clínica WIC local y pregunte si puede probar con un tamaño diferente. Su clínica WIC tendrá una variedad de diferentes tamaños del embudo para el seno y pueden ayudarle a identificar un tamaño que pueda funcionar mejor para usted.

- **Asegúrese de que su extractor esté funcionando correctamente.**

Tener un extractor que funcione bien le ayudará a obtener más leche. Asegúrese de que la succión de su extractor no esté demasiado alta. Para obtener más leche cuando extraiga leche, suba la succión hasta que se vuelva incómodo y luego bájela hasta que se sienta cómoda. Si no está segura de que su extractor esté funcionando correctamente, llame a su clínica local de WIC y solicite una cita con su experto en lactancia designado para revisar su extractor.

- **Vacíe los senos frecuentemente.**

Evite saltarse o prolongar las sesiones de extracción porque Cuanto más a menudo vacíe sus senos, más leche producirá. Dejar leche en sus senos le dirá a su cuerpo que su bebé no necesita esa leche, y su cuerpo se adaptará produciendo menos leche. Puede obtener más leche la primera vez que se salta una sesión de extracción, pero con el tiempo esto hará que su producción de leche disminuya. En general, si su bebé tiene menos de 6 meses, extraiga leche cada 2 a 3 horas. Si su bebé tiene más de 6 meses, extraiga leche cada 3 a 4 horas. Intente agregar una sesión de extracción adicional cuando esté lejos de su bebé. Extraer leche incluso durante 5 minutos puede ayudar a mantener el suministro de leche.

- **Intente extraerse leche con manos.**

Comience masajeando ambos senos. Extraiga sus dos senos a la vez con un extractor de leche eléctrico mientras comprime y masajea sus senos todo el tiempo. Una vez que el flujo de leche disminuya, apague el extractor y vuelva a masajear sus senos. Termine extrayéndose la leche a mano o bombeando un seno a la vez, mientras continúa masajeando hasta que ambos se vacíen. Esto no debería tomar más de 20-25 minutos. Esto no solo le ayudará a obtener más leche, sino que también puede aumentar su suministro de leche.

- **Consejo:** Puede que le resulte útil usar un sostén de extracción con manos libres o un sostén deportivo con aberturas para mantener los bordes en su lugar y tener las manos libres para masajear los senos.

## CONSEJOS DE EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

- **Cuídese.**

No es necesario seguir una dieta especial durante la lactancia. Pero, si recientemente se ha puesto a dieta, considere agregar meriendas saludables y ricas en proteínas. Reducir demasiado las calorías puede disminuir el suministro de leche. Continuar tomando su vitamina prenatal puede ayudar a su cuerpo a recuperarse después del embarazo. Asegúrese de mantenerse hidratada y beber agua según la sed. El estrés también puede afectar el suministro de leche. Pruebe técnicas de relajación justo antes y durante la extracción.

- **Visualice a su bebé mientras se extrae leche.**

La bajada de la leche materna es una respuesta muy emocional. A veces es difícil para que le baje leche con una bomba. Mirar una foto de su bebé, escuchar una grabación del llanto de su bebé y oler una prenda de ropa de su bebé pueden ayudar con la bajada de leche. Cuantas más bajadas de leche tenga durante una sesión de extracción, más leche extraerá.

- **Tómese unas vacaciones para amamantar.**

La vida después de regresar al trabajo o la escuela puede ser muy ocupada. Puede ser útil tomarse el fin de semana para relajarse con su bebé, acurrucarse y amamantar. Aumentar la frecuencia de lactancia cuando está con su bebé puede aumentar el suministro de leche y ayudarla a extraer más leche mientras está separada.

**Recuerde:** Su bebé extrae mejor la leche del seno que un extractor. No es una buena idea extraer leche para ver cuánta leche está recibiendo su bebé. Es normal que los bebés rechacen o tomen menos leche de un biberón y quieran amamantar más cuando están con usted. Es su forma de reconectarse con usted después de estar separados. ¡Lo está haciendo genial! Comuníquese con su clínica de WIC para obtener más consejos excelentes como estos.



¡FELICIDADES, YA TERMINÓ!

¡DETENER!

**Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.**



Find us on  

**El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH) es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Copias han sido depositadas con Publications Clearinghouse del Departamento de Librerías de Oklahoma y están disponibles para bajar en [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov). Esta publicación ha sido presentada en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | October 2022**