



## Extracción de la leche materna



Rambla de Guipuzcoa, 62, 2º 1º  
08020 Barcelona  
Telf.: 616 466 844

[alba@grupslactancia.org](mailto:alba@grupslactancia.org)  
[www.albalactanciamaterna.org](http://www.albalactanciamaterna.org)

## EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

### ✓ **Motivos para sacarse la leche**

- ✓ Los motivos para sacarse la leche son numerosos, y entre ellos cabe destacar:
- ✓ Iniciar el flujo de leche para ayudar al bebé a tomar adecuadamente el pecho.
- ✓ Al principio de la lactancia, si el bebé es prematuro o está enfermo.
- ✓ Para aliviar la ingurgitación.
- ✓ Para extraer la leche cuando no es posible dar de mamar en una toma determinada.
- ✓ Para mantener la secreción cuando no es posible dar el pecho.
- ✓ Para guardar la leche y dársela al niño en otro momento.
- ✓ Para donarla a un banco de leche.
- ✓ Para extraer y desechar la leche temporalmente mientras se toma un determinado fármaco.
- ✓ Para ayudar a drenar el pecho en caso de obstrucción, mastitis, ...
- ✓ Para iniciar y establecer la producción de leche en caso de relactación o lactancia inducida.

### ✓ **Consideraciones previas**

Antes de empezar una sesión de extracción de leche, indiferentemente de que ésta se realice de forma manual o mecánica (Con sacaleches) es importante tener en cuenta:

- ✓ lavarse siempre las manos antes de manipular el pecho.
- ✓ Efectuar un masaje en el pecho.

La liberación de oxitocina y la eyección de la leche mejoran con estímulos externos: el llanto del bebé, una foto del niño o el suave masaje del pecho. La liberación de prolactina y la producción de leche son estimuladas por la “succión”.

Una vez la madre ha encontrado una posición cómoda para sentarse tranquilamente, se descubre el pecho y lo aprieta suavemente con las puntas de los dedos desde la periferia hacia la areola. A continuación se realiza un suave masaje según los siguientes dibujos:



Al finalizar, frotar suavemente el pezón y la areola, con el pulgar y el índice, para ayudar a desencadenar el reflejo de eyección.

### Tipos de extracción

La extracción de la leche puede realizarse de manera manual o mecánica, según las preferencias de la madre.

### Extracción manual

No muchas mujeres consiguen grandes volúmenes sin ayuda mecánica, pero aún así son bastantes las que prefieren éste método, en vez de usar sacaleches, con óptimos resultados.

Para realizar la extracción manual colocar la mano en el pecho, para la mayoría de las mujeres es más cómodo con el pulgar encima y los otros dedos debajo. Cuando el pecho es grande, puede ser más fácil con una mano encima de la areola y la otra debajo.

La zona sobre la que hay que apretar está a unos 3 cm. desde la base del pezón lo que no siempre coincide con el borde de la areola. Hay que apretar hacia la pared torácica y después comprimir el pecho entre el pulgar y los otros dedos. Seguir comprimiendo el pecho mientras se separa la mano de la pared torácica, en una acción de “ordeño” hacia el pezón, sin deslizar los dedos sobre la piel.

No hay que estirar, aplastar ni frotar el pecho. Repetir este movimiento de forma rítmica a una velocidad que resulte cómoda y no abrasiva. La mano debe rotarse alrededor de la mama para masajear y apretar todos los cuadrantes.

Cada madre desarrolla su propio estilo natural, por lo que seguir rígidamente un método puede ser contraproducente. La eficacia se mide por la comodidad con que se extrae la leche.

Una sesión de extracción manual puede durar de 20 a 30 minutos, alternando los pechos cada 5 o 10 minutos. Puede ser útil inclinar el cuerpo hacia delante y sacudir el pecho suavemente.

## Extracción mecánica

Tener éxito mediante este procedimiento dependerá principalmente de la elección de un buen sacaleches.

Al elegirlo hay que tener en cuenta:

- ✓ Su eficacia.
- ✓ Facilidad de uso.
- ✓ Riesgo de traumatismo en el pecho.
- ✓ Facilidad de acceso.
- ✓ Precio.

Un buen sacaleches debe ser capaz de drenar el pecho y de estimular la producción. Debe ser limpio, sin materiales contaminantes, fácil de usar y atraumático.

Aunque la leche recogida mediante este procedimiento tiene un mayor riesgo de contaminación, éste se minimiza esterilizando el sacaleches antes de su uso, sobretodo si la leche está destinada a bebés muy pequeños, o bien con una limpieza cuidadosa.

También es importante que el frasco colector pueda usarse para alimentar al bebé, o para almacenar la leche, reduciendo al mínimo imprescindible el número de manipulaciones de la leche materna.

Hay tres grupos de sacaleches: eléctricos, a pilas y manuales.

## Sacaleches eléctricos

Son más eficaces que los manuales o a pilas, pero también más caros.

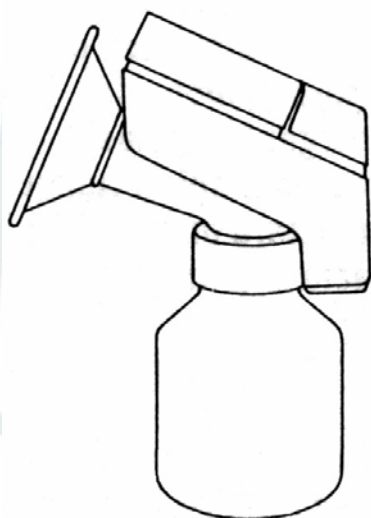
Aunque sus características varían en función del modelo, sus mayores ventajas son que estimulan y mantienen la producción, y que pueden aplicarse a los dos pechos a la vez.

Entre sus desventajas estarían el ser más grandes, pesados y más incómodos de transportar que los otros.

Son ideales en las situaciones en que el bebé no está en condiciones de colaborar adecuadamente en la estimulación de la producción: Bebés prematuros, hospitalizados, lactancia inducida, etc ...

Si se trata de sacarse la leche de manera ocasional o en el lugar de trabajo, otros tipos de sacaleches serán más adecuados.

#### ✧ Sacaleches a pilas (minielectricos)



No son tan eficaces como los eléctricos para estimular adecuadamente el pecho, por lo que están principalmente indicados para mujeres con la lactancia plenamente establecida y que necesitan sacarse leche de manera ocasional o en el lugar de trabajo.

Caben en el bolso y tienen la ventaja, sobre los manuales, de que no requieren ningún tipo de esfuerzo físico, y que a la madre le queda una mano libre para hacer masaje en el pecho y estimular el reflejo de eyección. Cuando la leche sale bien, la mano queda libre para hacer otras cosas como leer, llamar por teléfono o escribir, una ventaja no desdeñable para una madre que trabaja y da el pecho.

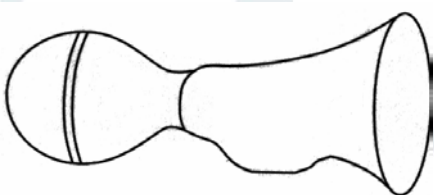
También puede usarse en un pecho mientras el bebé mama del otro. Al igual que los eléctricos, tienen un dispositivo para graduar la potencia. Al empezar la extracción es conveniente ponerlo al mínimo, e ir aumentando poco a poco la potencia, hasta encontrar el punto en que la succión sea más eficaz sin ser agresiva.

## Sacaleches manuales

Al igual que los de pilas, los sacaleches manuales están indicados para extracciones ocasionales, en casa o en el trabajo.

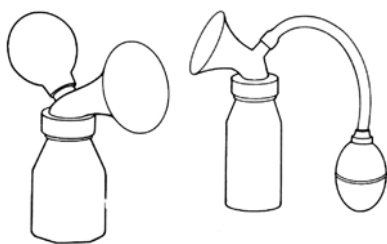
Cuentan con la ventaja de ser más fáciles de encontrar y también más baratos, pero su utilización requiere que la madre utilice las dos manos y también que realice un cierto esfuerzo al tener que bombear con la mano o el brazo. Los sacaleches manuales que se encuentran con relativa facilidad en el mercado pueden dividirse en dos grupos de muy distintas características: los de bocina y los de cilindro.

**Sacaleches de bocina:** Comprenden sobretodo los sacaleches de bocina de bicicleta.



Los peligros de este sacaleches son muchos pero pueden resumirse diciendo que es difícil de limpiar, que la leche se contamina, que un chorro de leche puede entrar directamente en la perilla de goma donde se acumulan las bacterias, que hay que interrumpir la extracción para vaciarlo continuamente, y que resulta muy traumático para el pezón, la areola y el pecho. Por si esto fuera poco no es en absoluto eficaz. Es el menos recomendable pero, desgraciadamente, es el más conocido y vendido.

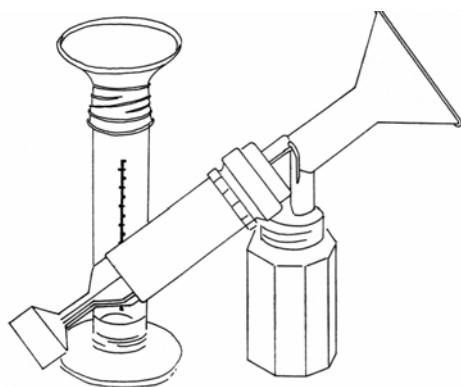
Los peligros de este sacaleches son muchos pero pueden resumirse diciendo que es difícil de limpiar, que la leche se contamina, que un chorro de leche puede entrar directamente en la perilla de goma donde se acumulan las bacterias, que hay que interrumpir la extracción para vaciarlo continuamente, y que resulta muy traumático para el pezón, la areola y el pecho. Por si esto fuera poco no es en absoluto eficaz. Es el menos recomendable pero, desgraciadamente, es el más conocido y vendido.



Una modificación de este sacaleches consiste en colocar un recipiente colector separable en lugar de la concavidad, así la leche no refluye y no hay que interrumpir la extracción para vaciar la bomba, pero el tubo y la perilla pueden albergar bacterias porque son difíciles de limpiar. Aunque puede ser suficiente para un uso temporal, su eficacia deja mucho que desear.

**Sacaleches de cilindro:** Constan de dos cilindros de plástico que se adaptan uno dentro del otro para crear el vacío.

Los hay de varios tipos:



Unos son dos simples cilindros, uno de los cuales termina en un embudo y tiene un anillo de caucho o nylon en la base, el otro embudo hace la función de recipiente colector.

Otros, algo más sofisticados, disponen de un recipiente colector independiente de los dos cilindros que también puede usarse para administrar o guardar la leche; este recipiente puede ser substituido por una bolsa para congelación.

Son sencillos, fáciles de limpiar y su resultado es excelente en manos de una madre hábil y experimentada. La duración de una sesión de extracción mecánica es la misma que la manual, pero en ambos casos hay que tener en cuenta de que se trata de recomendaciones generales.

Muy pronto, una madre que empiece a sacarse leche, observará que los periodos en que la leche fluye en gran cantidad y con fuerza, se alternan con otros en los que el flujo es lento y más o menos escaso. También puede ser útil aprovechar éstos últimos para cambiar de pecho sin estar rigurosamente pendiente del reloj.

### Transporte de la leche extraída

Si la extracción se realiza fuera del domicilio (Por ejemplo, en el lugar de trabajo) puede ser útil disponer de una pequeña nevera portátil. En el mercado pueden encontrarse neveras específicas que incluyen un departamento para el sacalaches, pero cualquier nevera de playa realizará la misma función y probablemente será más económica.

La madre puede introducir cada mañana una bolsa o bloque de hielo en la nevera y llevársela al trabajo. Después de extraerse la leche y depositarla en los recipientes para transportarla (El mismo colector del sacalaches, bolsa de plástico, potecitos de análisis,



recipientes específicos, ...) éstos se guardan dentro de la nevera en la que viajan de regreso al domicilio. Una vez allí pueden guardarse en el frigorífico para consumirse en los días siguientes o bien congelarse si no se van a usar.

Si el bebé va a ser alimentado en una guardería, la madre puede disponer de una segunda nevera. Cada mañana puede sacar los recipientes con leche extraída del frigorífico y tras depositarlos en esta nevera, transportarlos hasta la guardería. Con toda probabilidad la guardería dispondrá de frigorífico propio donde almacenar la leche hasta que se la den al bebé, pero de no ser así también puede guardarse en la misma nevera en la que ha sido transportada.

Aunque cuanto más refrigerada esté y menos cambios de temperatura sufra la leche tanto mejor, si en el lugar de trabajo o guardería existe frigorífico y la temperatura ambiente no es excesivamente alta, el transportarla dentro de una nevera puede no ser necesario.

**Resumen basado en:**

Ruth A. Lawrence: *La Lactancia Materna: Una guía para la profesión médica*. Mosby, 1996