

# Extracción Manual (Técnica de Marmet)

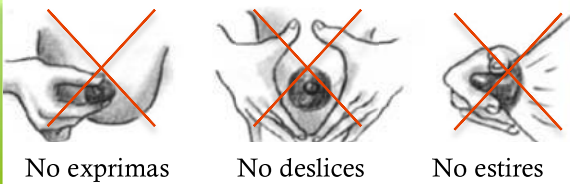
Estimular la subida de la leche



Extracción (5 min cada pecho, 2 o 3 veces)



1. Colocar el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra "C" a unos 3 ó 4 cm. por detrás del pezón (no tiene que coincidir con el final de la areola). Evitar que el pecho descance sobre la mano.
2. Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes o caídos, primero levantarlos y después empujar los dedos hacia atrás.
3. Oprimir el tejido mamario entre los dedos o rodarlos ligeramente (no deslizar).
4. Repetir rítmicamente.
5. Rotar la posición de los dedos. Utilizar ambas manos en cada pecho.



La lactancia materna protege a su hijo hoy y en el futuro, a usted también le ofrece protección de su salud y una mejor recuperación del parto o la cesárea.

No importa como sea el tamaño ni la forma de las mamas. La mayoría de las madres pueden dar de mamar a sus hijos, incluso mellizos o trillizos.



Los primeros días obtendrá la primera leche, el calostro, en pequeñas cantidades. Entréguelo en la unidad para ofrecerselo a su hijo en cuanto pueda recibirlo. Aunque sean sólo unas gotas, son muy valiosas.

Se recomienda una alimentación variada y beber el agua que se necesite.

Durante la lactancia si toma medicamentos debe consultar la compatibilidad con el pediatra de su bebé. Muchos son compatibles y en caso contrario existen alternativas.



## Recomendaciones sobre alimentación en caso de ingreso de su bebé



Hospital Universitario La Paz  
Hospital de Cantoblanco  
Hospital Carlos III

Comunidad de Madrid

Servicio de Neonatología



La separación de su hijo es un momento delicado en el que hay que afrontar nuevas situaciones en el cuidado del bebé. Ello puede hacer difícil el establecimiento de la lactancia.

El mejor alimento para su hijo es su leche. La lactancia materna tiene claros beneficios tanto para el niño como para la madre. Su leche es única y específica para su/s hijo/s, y va cambiando la composición a medida que crece.

Si decide dar a su hijo alimentación artificial, existen muchas fórmulas adaptadas que sirven para el correcto crecimiento del bebé.

Si el estado de salud del bebé o su edad gestacional impiden el amamantamiento sería necesario la extracción de la leche materna.

### ¿Cuándo debo empezar la extracción?

La extracción se debe iniciar tan pronto como sea posible (las primeras 6 horas postparto).

Cuanto antes se inicie la succión o la estimulación del pecho, más fácil le será producir leche para su hijo.

### ¿Cómo me extraigo la leche?

Puede usar los sacaleches de la planta de maternidad mientras esté ingresada, de la unidad de neonatología o el suyo propio.

También es posible la extracción manual de la leche, indicado especialmente para recoger el calostro en una jeringa\*

Recuerde que el masaje previo de la mama favorece la extracción.

\*Ver dorso del folleto

### ¿Dónde hacer la extracción?

Si usted lo desea puede extraerse la leche junto a la incubadora de su hijo, con su hijo haciendo canguro (siempre que sea posible) o en la sala de lactancia.

### ¿Cuántas veces me extraigo la leche?

La constancia es muy importante. Las extracciones se deben hacer entre 6 y 8 veces al día (aprox. cada 2 ó 3 horas).

El vaciado frecuente del pecho es el mejor estímulo para mantener y aumentar la producción.

Del mismo modo, el contacto y la puesta al pecho del bebé lo antes posible favorece la lactancia.

### ¿Cuánto tiempo dura la extracción?

Extraer la leche hasta que se vacíe el pecho, 1 o 2 minutos después de que sólo salgan gotitas. El procedimiento completo debe durar entre 20 y 30 minutos (en caso de usar doble campana se empleará la mitad de tiempo)

### ¿Cómo cuido mi pecho?

Ducha diaria con jabón neutro.

Masaje circular y calor antes de la extracción, previo lavado de manos.

Al finalizar la extracción, aplicar unas gotas de la propia leche en el pezón, siempre que no haya sospecha de infección o grietas.

Es importante saber que hay diferentes tamaños de campanas del sacaleches para conseguir una correcta extracción.

