



Extracción de leche a mano

Enlace accesible: <https://www.cdc.gov/nutrition/emergencies-infant-feeding/hand-expression.html>

Es importante que las personas que amamanten aprendan a extraer leche materna a mano, sobre todo en caso de una emergencia. La extracción de leche a mano puede ser útil en situaciones de emergencia cuando podría no ser posible conseguir un extractor de leche materna, si no hay electricidad para usar un extractor o si de repente se encuentra lejos de su bebé.

La extracción de leche a mano:

- Podría ser más cómoda para algunas personas que sienten dolor cuando usan un extractor de leche materna.
- No necesita equipo, agua ni electricidad.
- Puede aliviar la congestión mamaria (al liberar un poco de leche para ablandar las mamas) y ayudar a su bebé a agarrar el pezón con más facilidad.
- Fomenta la producción de leche a principios de la lactancia.
- Es una manera segura y eficaz de extraer leche durante situaciones de emergencia o desastres naturales.

Una asesora de lactancia puede ayudar a la persona a aprender a extraer leche a mano. La extracción de leche a mano se hace más fácil con la práctica y usted puede probar hasta encontrar lo que mejor resultado le dé. Una buena forma de aprender puede ser practicar en la ducha o en otro lugar privado.

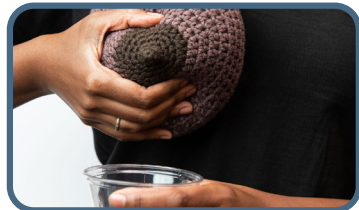
Antes de comenzar:

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón o use un desinfectante de manos que contenga al menos un 60 % de alcohol.
- Use un recipiente limpio y desechable con una boca ancha para recoger la leche.
- Busque una postura cómoda e inclínese ligeramente hacia adelante para que la gravedad ayude.
- Hágase un masaje en las mamas para ayudar a estimular la salida de la leche.

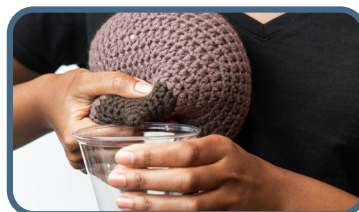
Pasos para extraer la leche a mano:



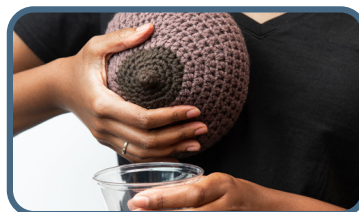
1. Coloque el pulgar por encima del pezón y los demás dedos por debajo del pezón, a 1 o 2 pulgadas detrás del pezón. Su pulgar y los demás dedos formarán la letra "C".



2. Haga presión con los dedos y el pulgar hacia el pecho.



3. Comprima suavemente los dedos y el pulgar.



4. Suelte y luego repita el movimiento de manera rítmica: **Presione, Comprima, Suelte**. Siga hasta que deje de salir la leche y luego haga lo mismo con la otra mama.

Más consejos para ayudar a que la leche fluya:

- Use una compresa tibia o calor sobre las mamas antes de extraer la leche.
- Cambie la posición de los dedos alrededor del pezón para extraer leche de diferentes conductos.
- Piense en su bebé o huela una prenda de ropa del bebé para ayudar a que la leche fluya.
- La tensión o la ansiedad pueden impedir que la leche fluya bien. Practique técnicas de relajación: respire profundamente, haga ejercicios de estiramiento o pídale a un miembro de la familia o a su pareja que le haga un suave masaje en la espalda o los hombros.
- No apriete mucho ni jale el pezón. La extracción de leche a mano no debería doler.



Pida ayuda:

Si se encuentra en medio de una emergencia y necesita ayuda para extraerse la leche, pídale a un socorrista que contacte a una asesora de lactancia o que le dé el número de la línea telefónica de ayuda para la lactancia materna.

Además, consulte la guía sobre [cómo alimentar a un bebé con un vasito durante las emergencias](#).



Centers for Disease
Control and Prevention
Office of the Associate
Director for Communication

[CDC.GOV/IYCFE](https://www.cdc.gov/iycfe)

CS328711-AG MLS-332824 | Última actualización
noviembre 10, 2022 9:23 a. m.