

# Exprimir la leche materna



Usted puede exprimirse o masajearse los senos utilizando sus manos o bombeándose los senos para sacar la leche materna.

Masajearse los senos con sus manos puede mover la leche. Puede facilitarle exprimir con la mano o con el bombeo. La forma más fácil para manejar sus senos es en la ducha o el baño – no tendrá que preocuparse por que goteen!

## Masaje:

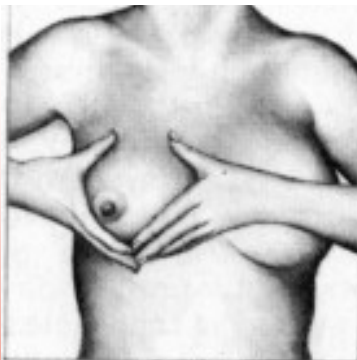
1. Coloque ambas manos alrededor de un seno.
2. Masajee firme con sus dedos.
3. Masajee haciendo círculos pequeños en todas las áreas y apretando hacia el pezón.
4. También masajee hacia arriba cerca de la axila donde se puede llenar.

La necesidad en exprimir la leche:	Bomba para utilizar
Bombear una vez al día o menos, el bebé se amamanta la mayoría del tiempo	Exprimir con la mano o una bomba manual
Bombear 2-3 veces al día, mientras que esta lejos del bebé, en el trabajo o en la escuela.	Bomba eléctrica de uso personal
Bombear 6 – 8 veces al día, cuando el bebé esta en el hospital o no se alimenta bien	Una bomba de 'nivel de hospital'

## Exprimir con la mano:

1. Lávese sus manos bien con jabón y agua tibia.
2. Coloque su seno en la copa de la palma de su mano por debajo y el dedo gordo encima.
3. Empuje sus dedos hacia su pecho.
4. Apriete el seno y lleve sus dedos hacia delante, masajeadando y sacando algo de leche materna.
5. Deje que la leche salga en un recipiente de boca ancha, como un tazón. Luego, empiece a almacenarla en el recipiente.

Mientras continua presionando, mueva su mano alrededor del seno para apretar en diferentes áreas. La leche sale de varias aperturas a la misma vez – como en una ducha.



# Como escoger una succionadora/bomba

La madres que solo necesitan exprimirse la leche una vez en un periodo largo pueden manejarlo sin una succionadora. Ellas pueden utilizar la mano para exprimir.

No todas las succionadoras para los senos son de la misma calidad. Aquellas hechas por compañías de juguetes, biberones o comidas para bebes no funcionan tan bien. Un precio alto no quiere decir que es una succionadora mejor, tampoco. Pregunte a su nutricionista, enfermera o consultor de lactancia acerca de las que son más fáciles y mas cómodas de utilizar.

Espere hasta que el bebé nazca antes de comprar una bomba. De pronto ni la va a necesitar. Si compra una succionadora, no abra la caja hasta que este lista para bombearse (así, la puede devolver si no la necesita).

## Prepararse para bombearse

1. Lávese las manos bien con agua tibia y jabón.
2. Masajéese o use trapos tibios para mover la leche en su seno.
3. Piense en su bebé, imagine la leche saliendo de sus senos.

## La succión/bombearse

1. Centre el embudo de la succionadora ('reborde') alrededor del pezón.
2. Comience en nivel de succión bajo con rápida acción para imitar la succión rápida del bebé al inicio del amamantamiento.
3. Incremente gradualmente la succión al nivel mas alto y cómodo.
4. Cuando la leche empiece a salir más rápido, baje la velocidad de bombeo para masajearse/exprimir el seno por más tiempo (cerca de 1 segundo por cada presión).
  - o Planee en bombearse de 15 – 20 minutos cada seno.
  - o Después de bombearse, su seno debería sentirse más suave.

## Puntos prácticos para la succión/bombearse

- Cuando está aprendiendo a bombearse, practique con un seno a la vez.
- Si su bebé está lleno después de amamantarlo de un seno, exprima la leche materna del otro seno así no estará incómodamente lleno.
- La mayoría de las madres no tienen mucha leche al principio cuando están aprendiendo a exprimirse la leche. ¡La práctica hace al maestro!
- La mayoría de las mujeres tienen la mayor cantidad de leche en los senos en la mañana. Este es la mejor hora para obtener leche materna.
- Si va a estar bombeándose en la escuela o en el trabajo, comience practicando con la succionadora un par de semanas antes de volver al trabajo. Organice un horario cuando esté bombeándose en casa, a la misma vez usted podrá bombearse cuando este lejos. Congele esta leche para utilizar más tarde. Coloque la cantidad en la bolsa para guardarla o un biberón, que el bebé usualmente lleva para el amamantamiento.
- Descongele la leche en un tazón de agua caliente. No HIERVA EL AGUA o USE MICRONDAS. Lleve la temperatura de la leche descongelada a temperatura ambiente.
- Generosamente agite la leche para mezclar lo cremoso y la parte aguada. Ahora está lista para dársela al bebé.



Breastfeeding Welcome Here—Amamantar es bienvenido aquí

Para mayor información en amamantar, hable con su nutricionista o enfermera y el consultor de lactancia en el hospital donde nació su bebé.