

Extracción mecánica: manuales y eléctricos

Extractores manuales:

- Ventajas: son más económicos, son silenciosos, ligeros y fácil de usar en cualquier sitio.
- Desventajas: extracción más lenta, control manual del ritmo y presión, requiere tiempo, práctica, fuerza y coordinación.
- Hay varios tipos:
 - Tipo bocina: una mano sostiene el sacaleches contra el pecho y la otra oprime la pera de goma. Se desaconseja por no considerarse higiénico ni eficaz.
 - Tipo jeringa: una mano sostiene el sacaleches contra el pecho y la otra mano tira del émbolo.
 - Los de palanca o bomba de gatillo: una mano sostiene el sacaleches contra el pecho y la otra presiona rítmicamente la palanca.



La extracción con extractores manuales debe realizarse, en los primeros minutos, accionando el mecanismo con poca fuerza y mucha rapidez, para desencadenar el reflejo de eyección. A continuación, se hará con más fuerza y ritmo más lento para simular la succión del bebé.

Extractores eléctricos:

- Ventajas: son más eficaces para una extracción regular, no cansan, se manejan con una sola mano y permiten hacer otras actividades simultáneamente.
- Desventajas: son más caros, más ruidosos, ocupan más espacio, pesan más y requieren pilas o corriente eléctrica.
- Hay de varios tipos:
 - Eléctricos simples: tienen un motor, cable, embudo y tubo, unido a un recipiente para recolectar la leche. Suelen tener dos botones que controlan la velocidad y fuerza de extracción.
 - Eléctricos dobles: tienen un motor más potente, más resistente, más prestaciones, y más caros. Extrae la leche de ambos pechos simultáneamente. Los hay de uso hospitalario (más grande y resistente) y de uso casero. Se obtiene más leche en una sola extracción, ahorrando tiempo. Es una buena opción cuando la madre necesita extraer leche con regularidad y durante bastante tiempo.



Recomendaciones para la extracción de leche:

- Disponer de un lugar cómodo y relajante
- Mantener buena higiene de las manos

- Realizar la extracción cerca del bebé o recordándole
- Masajear el pecho, deslizar los dedos hacia el pezón y sacudir suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante
- Utilizar un tamaño de copa que se adapte al pecho
- La extracción se debe realizar de ambos pechos, alternándolos (salvo para el extractor doble que es simultáneo) y repitiendo el proceso una dos veces en cada pecho, con una duración de extracción de unos 30 minutos.

VER PDF.

TRANSPORTE, ALMACENAMIENTO, CONSERVACIÓN Y
PREPARACIÓN PARA LA ADMINISTRACIÓN DE LECHE EXTRAIDA