

Cómo realizar la extracción

La extracción de leche lleva dos fases:

1. Fase de estimulación: esta fase prepara el pecho y facilita la extracción mediante estimulación del reflejo de eyección o salida de la leche.
 - a. Masaje del pecho: con movimientos circulares de los dedos sobre el pecho, contra la caja torácica, sin deslizar los dedos
 - b. Frotar el pecho, deslizando los dedos desde la periferia de la mama hasta el pezón
 - c. Sacudir las mamas, inclinándose hacia delante



Esta fase dura unos minutos y se facilita si previamente se aplica calor sobre la mama (con la ducha o un paño caliente)

2. Fase de extracción:

Previo a la fase de extracción hay que tener una buena higiene de las manos y de los elementos que se utilicen para extraer la leche (las mamas no requieren más higiene que la ducha diaria): lavado de todas las piezas del extractor con agua y jabón y esterilizar una vez al día, tanto las piezas como tetinas y recipientes.

Es importante conocer que en las primeras extracciones solo se obtienen unas cuantas gotas, pero en sucesivas extracciones la cantidad irá aumentando.

La extracción puede realizarse mediante:

- Extracción manual de leche
- Extracción mecánica, bien con extractor manual o eléctrico

VER PDF.

EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE

EXTRACCIÓN MECÁNICA: DISPOSITIVOS MANUALES Y
DISPOSITIVOS ELÉCTRICOS