

# MÁS LECHE ANTES

Instrucciones para las  
pacientes



## EXTRACCIÓN MANUAL DURANTE EL EMBARAZO

La extracción manual en el embarazo puede ayudarte a que te resulte más fácil comenzar y continuar la lactancia materna. También puede ayudarle a tu cuerpo a prepararse para el parto. Es normal no recoger nada de calostro mientras se extrae a mano. ¡Sigue extrayéndote! Es a través de la extracción manual que te ayudarás a tener más leche antes.

### ¿CUÁNDO PUEDO COMENZAR A EXTRAERME?

CONSULTA CON TU DOCTOR O TU PARTERA  
ANTES DE COMENZAR

NORMALMENTE LAS MUJERES COMIENZAN A EXTRAERSE A LAS 36 SEMANAS. DEBES DETENER LA EXTRACCIÓN SI SIENTES CONTRACCIONES DOLOROSAS ANTES DE LAS 37 SEMANAS

SE NECESITAS UNA CONSIDERACIÓN ESPECIAL DE SU DOCTOR O PARTERA ANTES DE COMENZAR, EN CASO DE QUE:

- TU BEBÉ ES PEQUEÑO PARA LA EDAD GESTACIONAL
- HAS TENIDO UNA CESÁREA PREVIA
- CUALQUIER OTRO INCONVENIENTE OBSTÉTRICO O MÉDICO
- SI ESTÁS EMBARAZADA DE MÁS DE UN BEBÉ

NO TE EXTRAIGAS DURANTE EL EMBARAZO EN CASO DE QUE:

- HAS TENIDO AMENAZA DE PARTO PREMATURO
- TIENES CUELLO UTERINO CORTO, INCOMPETENCIA CERVICAL, CERCLAJE CERVICAL (UNA PUNTADA SOSTENIENDO SU CUELLO DE ÚTERO CERRADO)
- HAS TENIDO HEMORRAGIA DURANTE EL EMBARAZO
- TIENES PLACENTA BAJA O PLACENTA PREVIA
- HAS TENIDO MÚLTIPLES CESÁREAS PREVIAS O CESÁREA CLÁSICA PREVIA

### ¿QUÉ PASA SI NO PUEDO EXTRAERME EN EL EMBARAZO?

¡NO TE PREOCUPES!

¡Centrarse en la extracción a mano en la primera hora y en las 24 horas después del nacimiento hará que tu producción de leche tenga un gran comienzo!

APRENDE A HACER  
EXTRACCIÓN MANUAL  
EN NUESTRO  
CANAL DE YOUTUBE



Desarrollado por

Naida Hawkins RN IBCLC

Dr. Almereau Prollius, MBChB,  
MMED(O&G|SA), FCOG(SA),

FRCS

Dr. Tin Yen BSc, MD,  
FRCS, FACOG

# MÁS LECHE ANTES RECURSOS

moremilksooner.com



## ¿CON QUÉ FRECUENCIA?

Semana 36-37 una vez al día durante 5 minutos  
Desde la semana 37 en adelante, 3-4 veces al día durante 5-10 minutos.  
Cambiar de un lado a otro entre los senos cada 2-3 minutos

## LLEVAR TU CALOSTRO AL HOSPITAL

Lleva tu calostro congelado en un refrigerador al hospital.

Mantenlo congelado durante el parto; si necesitas hielo adicional, puedes obtenerlo de las máquinas de hielo.

Si tu bebé necesita el calostro, descongelarlo en la jeringa en el pecho y aliméntelo. A menudo, las familias no necesitan usar su calostro almacenado.



## Consejos de los padres

Los padres a menudo dicen que la pareja es capaz de recoger más calostro cuando se hace la extracción a mano mientras la madre se relaja.

## COLECTAR Y GUARDAR TU CALOSTRO

En la primera semana, podrías pensar en practicar en la ducha para ayudarte a aprender. Una vez que tu calostro comience a gotear fácilmente, a menudo en la segunda semana, ¡comienza a recolectarlo! Las familias dicen que funciona mejor usar la jeringa para aspirar la gota de calostro del pezón. No uses un extractor de leche.

El calostro se puede recolectar dos o tres veces al día en la misma jeringa. Tendrás que guardar la jeringa tapada en el refrigerador entre cada uso. Al final del día de recolección, tu calostro se puede congelar: marca la jeringa con la etiqueta proporcionada y colócala en una bolsa con zip. Etiqueta la bolsa con zip antes de colocarla en el congelador.

Cuando vayas al hospital a dar a luz, trae solo 3 jeringas, a menos que vaya a ser lejos de tu casa y no puedas hacer que alguien traiga tu calostro congelado.

Si no tienes acceso a refrigeración, no te preocupes por recolectar y almacenar el calostro, pero aun así haz la extracción manual.

## ¿CUÁNTO OBTENDRÉ? ¿SEGUIRÉ TENIENDO CALOSTRO CUANDO LLEGUE MI BEBÉ?

La cantidad normal es de 0-5 ml durante todo el tiempo en que se extrae prenatalmente.

Algunas personas pueden producir mucho calostro. Puedes usar bolsas de almacenamiento de leche materna para almacenar tu calostro adicional una vez que hayas llenado las jeringas.

Incluso si no obtienes ni una gota, aun así estás activando las células productoras de leche, lo que hará que tu producción de leche tenga un gran comienzo. ¡Tu cuerpo todavía producirá calostro después de que llegue tu bebé!

Para obtener referencias completas, visita [moremilksooner.com](http://moremilksooner.com)