



El uso de un extractor de leche es importante si su bebé está enfermo, es prematuro o no puede alimentarse directamente del seno por cualquier motivo. Obtendrá más leche de la sesión de extracción si utiliza el masaje mamario al mismo tiempo. Tendrá más leche para guardar para las alimentaciones y su suministro de leche aumentará.

## Rutina de la extracción poderosa:

- Comience a bombear lo antes posible. Es posible que tenga más éxito si extrae leche con sacaleches o manualmente dentro de las primeras seis horas después del nacimiento; idealmente dentro de la primera hora.
- Utilice un sacaleches eléctrico; doble de grado hospitalario si es posible.
- Si bien no es necesario un horario rígido, la leche debe extraerse al menos 8 veces al día para mantener el suministro.
- Asegúrese de que los escudos/copas/embudos sean del tamaño adecuado:
  - El pezón se mueve libremente hacia adentro y hacia afuera durante el ciclo de succión.
  - Los senos están “vaciados” por completo, sin áreas de bultos.
  - Sin dolor al bombear.
  - Sin anillo de hendidura del escudo después del bombeo.
- Use un sostén o corsé que sostenga los escudos en su lugar mientras bombea para que sus manos puedan estar libres para para masajear.
- Comience con un masaje lento para estimular la eyección.
- Aplique el sacaleches y use el máximo nivel de succión que sea cómodo, no doloroso.
- Observe los chorros de leche y ajuste la posición de la mano donde la leche fluya más fácilmente.
- Cuando los chorros de leche disminuyan, cambie a un solo bombeo para que pueda ser más vigoroso con el masaje.
- Cuando los chorros de leche disminuyan nuevamente, apague la bomba y masajee con la mano el escudo de la bomba.
- Algunas madres pueden duplicar su producción de esta manera.
- Poner especial atención en sacar la leche de los márgenes exteriores hacia la zona de las axilas.



**¡Mira este video mientras bombeas!**

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/maximizing-milk-production.html>