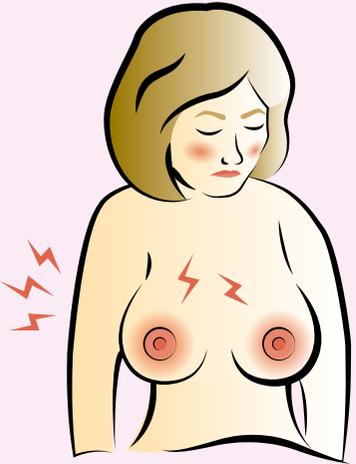


# PRINCIPALES DIFICULTADES EN LA LACTANCIA

1

## DOLOR

Amamantar no debe doler. Si hay grietas o inflamación persistente, puedes usar pezoneras adecuadas (generalmente tamaño grande) y tomar antiinflamatorios.



Antiinflamatorios



Pezoneras

Acudir tempranamente a tu matrona, IBCLC o grupo de lactancia puede ayudar a corregir la causa y buscar soluciones adecuadas.

2

## BEBÉ CON DIFICULTADES DE SUCCIÓN

Si el bebé se agarra con dificultad, se duerme en las tomas, se suelta del pecho constantemente o causa dolor, aunque no sea un bebé enfermo ni inmaduro en su nacimiento, puede tener dificultades de succión.



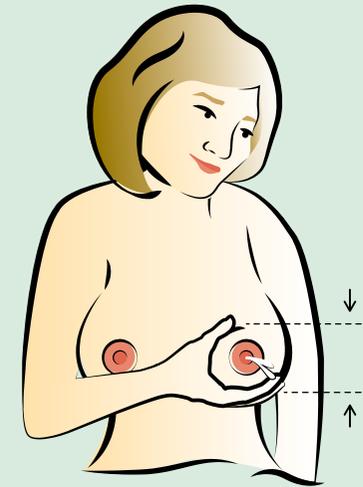
Leche extraída

Mientras, el bebé puede necesitar que extraigas la leche y se la des, o tengas que usar suplementos de otra leche.

3

## LA EXTRACCIÓN DE LECHE NECESITA ASISTENCIA Y MEDIOS

Si te preocupa tener poca leche o tener que dársela en tu ausencia, puedes necesitar extraerla.



Sacaleches

Puedes solicitar extractores en préstamo y alquiler (son caros y no todos son útiles) y aprender su manejo adecuado con tu matrona, IBCLC o grupo de apoyo a la lactancia.



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE APOYO A LA LACTANCIA MATERNA

www.amamantarasturias.org  
amamantarasturias@hotmail.com  
C/ El Laurel 12, bajo Avilés

INFORMACIÓN GENERAL  
(+34) 647 80 10 30

### Encuentros de madres

De enero a junio y de octubre a diciembre, entre las 17:00 h y las 19:00 h de la tarde, a las que pueden acudir con los/las niños/as:

1<sup>er</sup> Viernes del mes en Avilés: Sala de matronas del Centro de Salud del Quirinal, en C/ Fuero de Avilés, 18.

2<sup>o</sup> Viernes del mes en Gijón: Sala de matronas del Centro de Salud de Puerta de la Villa en C/ Donato Argüelles, 20.

3<sup>er</sup> Viernes del mes en Oviedo: Sala 1 del Hotel de Asociaciones Santullano en C/ Fernández Ladreda, 48 (frente al C.C. Los Prados).

**AVISO IMPORTANTE:** Cuando haya restricciones a reuniones presenciales por la Covid-19, los encuentros de madres serán ON-LINE, los segundos viernes de cada mes, de 17:30 a 19:00 h. Se anunciarán cada mes por la web.

### Atención personalizada y gratuita

Sólo con cita previa por web, email o whatsapp.

Avilés. Punto de Apoyo en Asociación de Vecinos "El Camín" en C/ Bernardino Guardado, 19 - Bajo.

Gijón. Punto de Apoyo en C/ Puerto Cerredo, 8 - Bajo.

### Otros teléfonos de interés

Lactamor (Grupo de apoyo lactancia occidente): 617 27 70 79 y por Facebook - Lactamor.

Asociación Brazos Vacíos (Grupo de apoyo duelo perinatal): asociacionbrazosvacios@gmail.com - 626 33 28 13 (solo whatsapp).

### Colabora

www.astursalud.es  
Salud sexual y reproductiva



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS  
CONSEJERÍA DE SALUD

## MEDIDAS PARA LA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA EN EL ÁMBITO DOMÉSTICO

- La extracción mecánica y manual no son prácticas instintivas, necesitan de un asesoramiento y aprendizaje. Además los extractores y sus accesorios son caros y no son fácilmente accesibles, por lo que los servicios sanitarios deberían proporcionarlos a las mujeres que amamantan con dificultades. En nuestra asociación tratamos de facilitarlos en régimen de préstamo y alquiler y enseñar su uso previamente. La adaptación de los embudos al pecho de cada madre es fundamental, siendo necesarios **embudos grandes** para extraer leche de forma más efectiva, ya que el pezón y la areola se modifican enormemente con el vacío y la succión que ejercen los aparatos mecánicos. En función de tu situación y necesidades, te facilitaremos el extractor más adecuado.

- Puede ser necesario extraerse la leche varias veces al día, tras alguna de las tomas o en sustitución de las mismas, ante determinadas situaciones de complicaciones de madre o bebé. En general, se extrae más leche desde la madrugada hasta primera hora de la tarde (6 am-16 pm); así que para obtener más leche, mejor extraer mayor número de veces en ese intervalo que el de la tarde/noche (16 pm-24 pm). **Es favorecedor para la recuperación postparto de la madre, descansar 5/6 horas seguidas**, resultando necesario apoyo nocturno familiar para lograr este descanso.

- **Para mantener la higiene de los equipos de extracción, biberones y otros accesorios, éstos se pueden conservar en frío, dentro de una bolsa higiénica con autocierre y lavándolos enérgicamente sólo una vez al día**, al final de la jornada. Se separan todas las piezas, se sumergen en agua caliente y jabón, se cepillan exhaustivamente, se aclaran y se dejan secando al aire, sobre un trapo o papel limpios; puede complementarse con un proceso de calor diario en lavavajillas o esterilizadores o cada 2/3 días.

- **La leche materna extraída se conserva, como media, 5 horas a temperatura ambiente, 5 días en la nevera y 5 meses en el congelador.** Todo lo que extraes puedes tenerlo sin enfriar en ese intervalo de 5 horas, sino lo usas, refrigerar. Para calentarlo, solo precisas un pequeño golpe de calor hasta la temperatura corporal, 36°, simplemente sumergiendo el recipiente

que la contiene en agua caliente; si te sobra tras la toma, puede volver a nevera para un nuevo uso. Se pueden juntar leches de diferentes extracciones pero a una temperatura homogénea. La leche congelada, tras su descongelación, se conserva 24 horas.

- Si necesitas usar leche artificial, es importante que sepas que la OMS recomienda desde el 2007, que: 1) La mezcla de polvo y agua (grifo o embotellada) ha de hacerse en caliente (alrededor de 60°), el polvo no es estéril y así se pasteuriza domésticamente. 2) Una vez preparada la mezcla, y sin haber sido usada, se puede guardar en el frigorífico durante 24h y se recomienda desecharla pasado ese tiempo. La que está reconstituida y sobrante de una toma, se puede usar durante 2 horas y sin volver a recalentar.

- Lávate las manos con agua y jabón antes de la extracción, no es necesaria la limpieza previa de los pezones, **necesitarás aprendizaje y paciencia en muchos casos; así que trátate con mucho cariño**, quizá necesites un tiempo variable para que tu cuerpo se adapte al nuevo vaciado por presión negativa.

- Asegúrate de poner los pezones en el centro de la copa y sostener los embudos, con suavidad, hacia tu pecho. Tal vez pueda ayudarte inclinar tu cuerpo ligeramente hacia abajo, facilita que baje la leche por el sistema. **El bombeo no debe doler, utiliza el menor vacío con el que pueda ser eficaz.**

- El masaje de los pechos, antes, durante y después del bombeo parece que favorece la salida de la leche y aumenta la cantidad. Hazlo **suavemente**, arrastrando las manos o un cepillo de la periferia hacia el pezón.

- Es importante que estés cómoda durante la extracción para intentar favorecer la producción de oxitocina. Tal vez pueda ayudarte tomar algo caliente, tener a tu bebé cerca, escuchar música, o practicar meditación durante el bombeo.

- Si utilizas extractor a pilas, revísalas frecuentemente, ya que puede perder eficacia el bombeo.

- Cambia gomas y membranas internas frecuentemente, el uso habitual las deteriora.

- **Cuando no vayas a utilizar más el extractor, por favor, devuélvelo limpio a la asociación con la mayor celeridad posible.**

### MOTIVOS PARA LA EXTRACCIÓN DE LM EN DOMICILIO

Para sustituir las tomas directas de tu bebé y establecer una buena producción de leche, en caso de dolor y dificultades de succión  
De 6/8 veces día, extracciones de 15 minutos.

Para obtener leche para suplementar las tomas habituales, porque quede algo insatisfecho o gane menos peso del adecuado  
De 2/3 veces al día tras las tomas, especialmente diurnas.  
Sólo 10 minutos.

Para donar o para tener en tu ausencia  
De 1/2 veces al día tras las tomas, especialmente diurnas.  
Sólo 10 minutos.

Para la separación inicial del bebé y la madre: La extracción poderosa, técnica que consiste en extraerse cada hora, unos 5 minutos, es más útil los primeros días postparto (0-10 días). Partiendo de un nivel hormonal alto, estimula los receptores para éstas. Más allá, es menos efectivo y conduce, en ocasiones, a la extenuación.

En las primeras 48/72 horas tras el nacimiento, es recomendable la extracción frecuente y manual del calostro; en este momento, la extracción mecánica es difícil e infructuosa.

A veces, los sacaleches no funcionan en algunas mujeres, por cuestión de adaptación o mecánica, puedes **extraer manualmente**:

- Lava las manos. Prepara un recipiente para la recolección, como una cuchara o vasito.

- Puede ser útil darse calor y masaje suave hacia el pezón.

- Desliza los dedos por el pecho hacia el pezón, desde 2,5 y 4 cm antes del pezón, Aprieta suavemente manteniendo el pulgar y los demás dedos en forma de "C". Esto no debe doler; no aprietes el pezón directamente, ya que podrías hacerte daño.

- Suelta la presión y repite desde el principio, intentando mantener un ritmo. Trata de no deslizar los dedos sobre la piel.

- Cuando no salgan más gotas, mueve los dedos y prueba en otra sección del pecho; por último, vete al otro pecho.

Revisado por Andrea Cueva y Helena Herrero (enfermeras e IBCLCs): [www.ibclc.es](http://www.ibclc.es)

[www.amamantarasturias.org](http://www.amamantarasturias.org)  
[amamantarasturias@hotmail.com](mailto:amamantarasturias@hotmail.com)  
C/ El Laurel 12, bajo Avilés

**INFORMACIÓN GENERAL**  
**(+34) 647 80 10 30**



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE  
APOYO A LA LACTANCIA MATERNA