

## **E-Blast: Recomendaciones para la extracción de leche materna**

Durante el periodo de lactancia, muchas madres pueden necesitar extraerse leche materna por diferentes motivos, como mantener una buena producción de leche, regresar al trabajo o a sus estudios, o contar con apoyo de otras personas al momento de alimentar bebé.

A continuación, te compartimos algunas recomendaciones para realizar la extracción:

1. **Busca un lugar tranquilo.** Procura estar relajada al momento de realizar la extracción. Ver fotos o videos de tu bebé puede ayudar a estimular la bajada de la leche.
2. **Mantén una buena higiene.** Lava bien tus manos con agua y jabón antes de extraer o manipular la leche materna.
3. **Realiza masajes antes de extraer.** Antes de comenzar, realiza masajes suaves y circulares con los dedos índice y corazón, alrededor del seno. Haz movimientos desde la base del pecho acercándote poco a poco hacia la aréola. Evita deslizar los dedos directamente sobre la aréola, ya que esto puede irritar la piel.
4. **Almacena correctamente la leche.** Guarda la leche en recipientes limpios diseñados para conservar leche materna. Etiqueta cada envase con la fecha de extracción y el nombre del bebé. La leche materna puede conservarse hasta 4 horas a temperatura ambiente (hasta 77°F). Luego de este tiempo, debe refrigerarse.

### **Referencias:**

<https://albalactanciamaterna.org/manejo-de-la-leche-materna/extraccion-de-la-leche-materna/>

<https://espanol.womenshealth.gov/breastfeeding/pumping-and-storing-breastmilk>