

Extracción manual del calostro

Algunos bebés tienen mucho sueño durante los primeros días o necesitan más tiempo para practicar la alimentación con pecho. Si su bebé no se quiere alimentar del pecho, usted tendrá que sacarse la leche materna a mano. A esto se le llama "extracción manual". Es mejor extraerse el calostro a mano en vez de usar un sacaleches porque el calostro puede pegarse a las partes del sacaleches y quizá usted no pueda recolectar tanto.

Para extraer la leche a mano:

1. Lávese las manos.
2. Use un recipiente limpio con abertura ancha o una cuchara para recoger el calostro.
3. Coloque el recipiente limpio cerca del pezón. Con la otra mano, coloque el pezón entre los dedos y el pulgar a una distancia de 1 a 2 pulgadas en línea vertical.
 - * Presione el dedo índice y el pulgar hacia las costillas.
 - * Apriete suavemente y recoja la leche en la taza.
 - * Relaje la mano.
 - * Repita el proceso. Presione, apriete suavemente, relaje la mano y repita.
4. Quizá pasen algunos minutos antes de que salga el calostro. El bebé solo necesita cerca de una cucharadita cada vez que usted lo amamanta.
5. Pídale a una enfermera o a una consejera de lactancia que le ayude a extraer y dar el calostro al bebé.



Cuando llegue al cuarto

- **Pida tener al bebé con usted en su cuarto todo el tiempo, día y noche.**
- **Alimente al bebé solo con leche materna. No le dé biberones ni chupones.**
- **Cargue a su bebé de piel a piel lo más seguido posible.**

A los bebés les encanta el contacto de piel a piel. Cuando llegue al cuarto, vista al bebé solo con un pañal, gorra y calcetines y téngalo en su pecho descubierto. Cúbrale la espalda con una cobija. Meta las puntas de la cobija detrás de su propia espalda para que esté bien arropado cerca de usted. También puede ponerse una cobija alrededor de los hombros. Además, el contacto de piel a piel con el papá es una buena manera para que el papá forme un vínculo con el bebé.

Cargar al bebé de piel a piel le ayuda a:

- Tomar mejor del pecho
- Llorar menos
- Recuperarse del parto más rápidamente