

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Lactancia materna... ¡pero sin darle el pecho a mi bebé!

Comparte esto

X



## Lactancia materna... ¡pero sin darle el pecho a mi bebé!

Me encanta darle el pecho a mi bebé, pero debo reincorporarme al trabajo. ¿Cómo hago para sacarme la leche y almacenarla?

<https://www.momandme.nestle.com/lactancia-materna-sin-darle-pecho-mi-bebe> [1]

[2] [3] [4]



# Lactancia materna... ¡pero sin darle el pecho a mi bebé!

Me encanta darle el pecho a mi bebé, pero debo reincorporarme al trabajo. ¿Cómo hago para sacarme la leche y almacenarla?

Martes, Diciembre 15th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

Hay múltiples motivos para sacarse la leche. El padre desea alimentar al bebé, vas a reincorporarte pronto al trabajo, necesitas dejar a menudo a tu hijo al cuidado de otra persona... Sacándote la leche, puedes prolongar el periodo de lactancia independientemente de las obligaciones externas.

¡No soy una vaca lechera!

¡Cuesta imaginar que un día acabarás sacándote la leche! La imagen recuerda al acto poco glamuroso de ordeñar una vaca. Y es que, hasta hace unas semanas, tus pechos eran ante todo un objeto de deseo, abrazados por un bonito conjunto de ropa interior. Sigue nuestro consejo: olvídate de la imagen incómoda que puedas tener y recuerda que dar el pecho es de lo más natural. Además, la lactancia es cosa tuya; ¡no es necesario que críes a tu bebé a la vista de todos!

¿A partir de cuándo puedo hacerlo?

Idealmente, no antes de que la lactancia haya alcanzado su ritmo normal (es decir, un número regular de tomas a horas similares), lo cual suele producirse más o menos a los dos meses de vida.

¿A mano o a máquina?

La elección, totalmente personal, se impone por sí sola tras haber probado las diferentes opciones posibles.

- Con un sacaleches manual (accionado con una bomba de mano) o eléctrico, ganas tiempo y puedes sacarte unos 150 ml en un cuarto de hora.

El principio del sacaleches es igual en las versiones manual y eléctrica: una bomba que, al aspirar el pezón, imita la succión. En cuestión de segundos, se activa el reflejo de expulsión y la leche sale disparada. Para sacarte bien la leche, emplea un sacaleches de calidad, que sea ligero y fácil de usar y transportar. La versión manual, más discreta, es útil si te sacas leche de forma ocasional o estando fuera de casa. Y es que accionar el gatillo al ritmo del bebé (unas cincuenta veces por minuto) resulta cansado y no siempre es eficaz. Con el sacaleches eléctrico, sólo hay que conectar la máquina y esperar a que se llene el biberón. El modelo de doble bombeo es útil si se dispone de poco tiempo.

- Sólo con las manos, presionando desde arriba, puedes sacarte unos 100 ml en un cuarto de hora. Las ventajas de esta opción es que no necesita ningún material específico ni poner ningún cuerpo extraño en contacto con la piel; además, se realiza un masaje en profundidad de todo el pecho, mientras que con el sacaleches sólo se estimula el pezón.

¿Cómo proceder? Lávate las manos y el recipiente donde recogerás la leche. Empieza suavemente con un masaje aureolar: con tres o cuatro dedos, efectúa movimientos circulares desde el exterior del pecho hacia la aureola. A continuación, avanza progresivamente con las manos planas desde el exterior hacia la aureola y hasta el pezón. Repite este movimiento alrededor de la circunferencia de los pechos. En tercer lugar, coloca el pulgar en la parte superior del pecho y el índice y el corazón, en la parte inferior, a una distancia de unos 2-3 cm de la aureola. La posición es correcta si los dedos forman la letra C. A continuación, presiona suavemente la glándula mamaria, apretando horizontalmente hacia la caja torácica y uniendo lentamente los dedos. Repite el movimiento hasta que deje de salir leche, coloca los dedos alrededor del pecho y vuelve a empezar.

En ambos casos, se trata de estimular la glándula mamaria para que produzca leche.

Importante: Si te extraes la leche fuera de la hora de las tomas, las cantidades serán menores los primeros días, que es el tiempo que el cuerpo tarda en adaptarse a esta demanda de sobreproducción.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/lactancia-materna-sin-darle-pecho-mi-bebe>

### Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/lactancia-materna-sin-darle-pecho-mi-bebe>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/lactancia-materna-sin-darle-pecho-mi-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/lactancia\\_materna.\\_materna...\\_pero\\_sin\\_darle\\_el\\_pecho\\_a\\_mi\\_bebé!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/lactancia-materna-sin-darle-pecho-mi-bebe&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/lactancia_materna._materna..._pero_sin_darle_el_pecho_a_mi_bebé!)

[3] <https://twitter.com/share?text=Lactancia%20materna...%20%C2%A1pero%20sin%20darle%20el%20pecho%20a%20mi%20materna-sin-darle-pecho-mi-bebe>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Lactancia%20materna...%20%C2%A1pero%20sin%20darle%20el%20pecho%20a%20mi%20materna-sin-darle-pecho-mi-bebe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/lactancia-materna-sin-darle-pecho-mi-bebe>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/7276>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>