

Extracción de leche antes del parto

Hablemos de la extracción de leche materna prenatal

Este folleto explica cómo y por qué extraer su leche antes de que nazca el bebé. Hable con su proveedor antes de comenzar la extracción manual para asegurarse de que es la mejor opción para usted.

¿Qué es la extracción prenatal de leche?

Entre las semanas 12 y 16 del embarazo sus senos comienzan a producir un tipo de leche llamada calostro. El calostro es un líquido espeso de color blanco amarillento que brinda nutrientes al recién nacido antes de que aumente su producción de leche materna.

Su propio calostro brinda la mejor nutrición temprana para su bebé. La mayoría de las personas pueden comenzar a recolectar esta leche materna alrededor de las 36 semanas del embarazo.

¿Por qué extraer esta leche antes del parto?

Extraerla antes de que nazca su bebé le:

- Permite recolectar y guardar su leche materna para alimentar al bebé en lugar de usar leche donada o fórmula, si fuera necesario por algún motivo.
- Puede ayudar a que su leche baje más rápido después del parto.

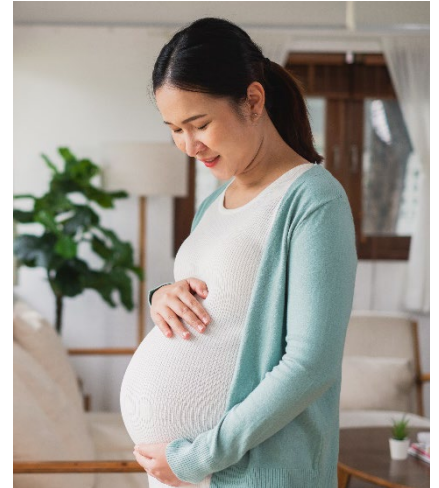
Aprender a extraer la leche antes del parto puede ayudarle:

- A conocer cómo responden sus mamas/pecho.
- A sentirse más preparada para amamantar/dar pecho.
- A sentirse más segura de que podrá alimentar a su bebé.
- A ahorrarse tiempo y frustración después del nacimiento de su bebé.

¿Por qué extraer la leche manualmente después de que nazca mi bebé?

Después del parto la extracción manual puede:

- **Hacer que su bebé busque prenderse:** el olor y sabor de su propia leche pueden ayudar a que su bebé abra bien la boca.
- **Hacer que aumente su producción de leche:** esto ayuda, especialmente si su bebé está somnoliento y no se alimenta bien del pecho.
- **Reducir la congestión o pesadez de los senos:** así su bebé se prenderá más fácilmente.



Sacar leche con la mano le ayuda a prepararse para cuando nazca su bebé.

¿Es riesgoso extraer leche antes del parto?

Anteriormente se pensaba que la extracción manual de leche antes del nacimiento del bebé podía causar problemas. Se temía que provocara trabajo de parto prematuro, cólicos abdominales o sangrado. También preocupaba que causara que el bebé se moviera menos o que aumentara la posibilidad de necesitar cuidados especiales después del nacimiento.

Pero un estudio reciente observó a madres que comenzaron a extraerse la leche materna a las 36 semanas de embarazo. El estudio mostró que **NO AUMENTÓ** la probabilidad de que sus bebés nacieran prematuramente o fueran ingresados a la UCIN (Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales).

Hable con su proveedor antes de comenzar a extraer su leche. Este verificará que su riesgo de tener un parto prematuro u otros problemas del embarazo sean bajos.

¿Qué problemas pueden surgir?

Detenga la extracción de leche y llame a su médico si tiene alguno de estos síntomas:

- 6 o más contracciones en 1 hora.
- Cólicos abdominales o cólicos parecidos a los de la menstruación.
- Dolor en la parte baja de la espalda.
- Sensación de presión en el abdomen o en la zona pélvica.
- Aumenta el flujo vaginal (puede ser acuoso, con moco o con sangre).
- Su bebé se mueve menos que antes.
- Signos de azúcar baja en sangre, especialmente si tiene diabetes.

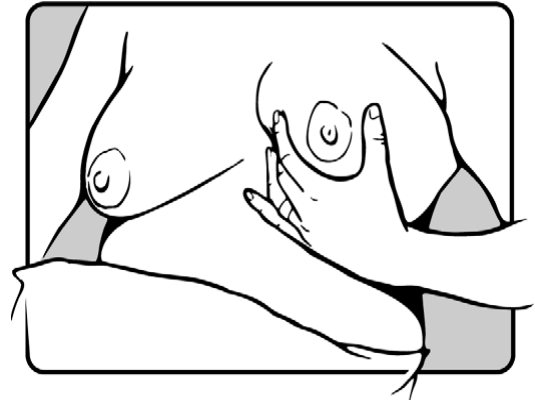
Cómo extraer su leche materna prenatal

- Hágalo 2 veces al día: una por la mañana y otra por la tarde. Dedique unos 5 minutos a cada seno durante cada sesión (10 minutos en total).
- Trate de hacerlo después de un baño o ducha tibia para que fluya mejor la leche.

Instrucciones paso a paso

1. **Prepare sus suministros.** Necesitará:
 - una cuchara o recipiente pequeño, limpio.
 - una jeringa pequeña (de 1 a 3 mL, con tapa).
 - una bolsa plástica *Ziploc*.
 - una etiqueta con su nombre y la fecha.
2. **Lávese las manos.**

3. **Masaje.** Masajee suavemente uno de sus senos hacia el pezón durante unos minutos.
4. **Busque el lugar correcto.** Use sus dedos para avanzar o “caminar” de las afueras del pecho hacia el pezón hasta notar un cambio en el tejido. Esto suele ser a 2–4 centímetros antes del pezón.
5. **Coloca su mano en** forma de “C” o “U” con el pulgar y los dedos. Coloque el pulgar arriba del pezón y los dedos debajo del pezón (ver ilustración a la derecha).
6. **Extraiga la leche.** Presione el seno hacia atrás, hacia su pecho. Ahora junte el pulgar y los dedos. No apriete el pezón directamente, puede doler.
7. **Deje que salgan gotas.** Siga presionando suavemente hasta ver gotas de leche. Déjelas caer en una cuchara o recipiente. Luego, use la jeringa para recolectar la leche.
8. **Intente usar otros lugares.** Cuando la leche pare de fluir, mueva sus dedos para probar en otras partes del pecho. Siga cambiando de un lugar a otro hasta que no salgan más gotas.
9. **Repita estos pasos con el otro pecho.** Siga los pasos 3 a 8 en el otro lado.



Pon tu pulgar arriba del pezón y tus dedos debajo del pezón.

Guarde su leche

- Después de cada sesión, ponga la jeringa con su leche en el refrigerador. Puede usar la misma jeringa todo el día.
- Al final del día:
 - Ponga su nombre y fecha en la jeringa.
 - Coloque la jeringa en una bolsa con cierre Ziploc. Use una nueva jeringa cada día, pero puede guardar varias jeringas en la misma bolsa.
 - Coloque la bolsa en el congelador.

¿Qué pasa si no sale leche?

Para extraer la leche con la mano se necesita práctica. Es normal que al comienzo solo salgan unas gotas o nada. No se preocupe. Aunque no salga leche siga intentándolo, la práctica ayuda.

Inténtelo 1 vez al día por varios días. Si no sale, descanse y vuelva a probar la próxima semana. Con el tiempo será más fácil y rápido. También puede salir más leche cuando su cuerpo se acostumbre.

¿Cómo llevar mi leche al hospital para usar después del nacimiento?

- Ponga su nombre en las bolsas Ziploc y colóquelas con las jeringas congeladas en una bolsa que tenga paquetes de gel congelado.
- **No** use cubos de hielo. El hielo hace que la leche se descongele más rápido.
- Podemos guardar su leche en el congelador hasta que su bebé nazca y esté listo para recibirla.

¿Cuándo se usa leche donada o fórmula para los bebés?

A veces los bebés necesitan extra (suplemento) si al comienzo el pecho no es suficiente. Su leche puede ser poca o tardar en salir si:

- Perdió mucha sangre durante el parto y produce muy poco calostro (la primera leche).
- Se retrasó la primera alimentación o en poner al bebé en sus brazos.
- No pudo estar con su bebé de inmediato.

Su bebé también puede necesitar suplemento si:

- Tiene el azúcar baja en la sangre. Esto pasa más frecuentemente si tuvo diabetes durante el embarazo.
- Es más pequeño o más grande de lo esperado.
- Nace antes de tiempo.

Si pasa alguna de estas cosas, su bebé puede usar la leche que usted trajo al hospital. Se le puede dar esta leche con gotero o por otro medio, según sus metas de amamantamiento. Tener su leche lista puede evitar que su bebé necesite otro suplemento.

Por qué es importante

Dar biberón con fórmula en el hospital puede afectar la alimentación después. Los estudios muestran que:

- Bebés que reciben fórmula en el hospital toman menos pecho a los 2 meses.
- La fórmula puede hacer que baje su producción de leche, sobre todo si no se extrae la leche seguido.
- Puede causar problemas para que se prenda del pecho y se le haga más difícil alimentarse.
- La fórmula también cambia la salud del estómago y los intestinos del bebé. En los primeros 7 días, puede bajar la cantidad de bacterias beneficiosas que le ayudan a proteger contra infecciones.

Aprender y recibir ayuda

El alimentar a su bebé es una tarea que necesita requiere paciencia y apoyo. La experiencia de cada persona puede ser diferente. Estamos aquí para ayudarle con cualquier duda o problema que tenga.

Estos videos dan más información y ejemplos de cómo extraer la leche manualmente.

- [“Expressing the First Milk” by Global Health Media](#)
- [“The Basics of Breast Massage and Hand Expression” by Maya Bolman](#)
- med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html

¿Por cuánto tiempo puedo guardar la leche?

Dónde almacenarla y a qué temperaturas

Tipo de leche materna	Si la deja sobre la mesa 77 °F (25 °C) o menos (temperatura ambiente)	En el refrigerador 40 °F (4 °C)	En el congelador 0 °F (-18 °C) o menos
Recién extraída manual o con bomba	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Es mejor usarla antes de que pasen 6 meses. Se puede guardar hasta 12 meses.
Descongelada (antes estuvo congelada)	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA volver a congelar la leche humana después de descongelarla.
Si el bebé no terminó el biberón	Usarlo en las 2 horas después de que el bebé termine de comer		

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes.

Llame a su médico o mande un mensaje por *MyChart* si tiene dudas o preocupaciones.

Expressing Milk Before Giving Birth

About prenatal breast milk expression

This handout explains why and how to express milk before having your baby. Talk with your provider before you start to hand-express your breast milk, to make sure it is a good option for you.

What is prenatal milk expression?

In the 12th to 16th week of pregnancy, your breasts will start to produce an early form of milk called *colostrum*. Colostrum is a thick, yellowish-white fluid that provides nutrients to a newborn before milk increases or “comes in.”

Your own colostrum has the very best early nutrition for your baby. Most patients can start to collect this early breast milk around the 36th week of pregnancy.

Why should I express milk before giving birth?

Expressing milk before your baby is born:

- Lets you collect and store your breast milk to feed to your baby instead of donor milk or formula, if needed for any reason
- May help your breast milk come in more quickly after birth

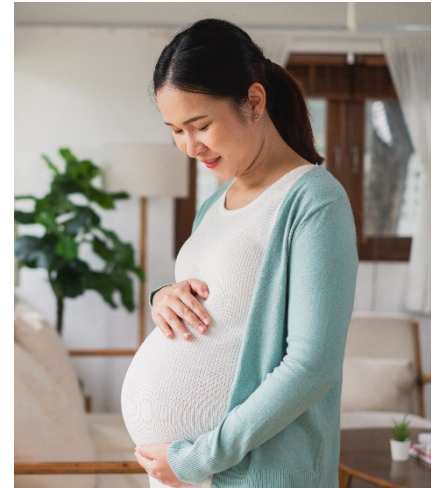
Learning prenatal milk expression can:

- Help you get to know your breasts/chest
- Help you feel more ready for breastfeeding/chestfeeding
- Increase your confidence that you can provide food for your baby
- Save time and frustration after your baby is born

Why would I hand express after my baby is born?

After birth, you can use hand expression to:

- **Encourage your baby to latch on.** The smell and taste of your own milk can help your baby open their mouth wide.
- **Increase your milk supply.** This can be very helpful if your baby is sleepy and not chest/breastfeeding well.
- **Deal with engorged or full breasts.** Engorged breasts can be painful for you and make it difficult for your baby to latch. Hand expression can help with this by removing milk from your breast.



Learning to hand-express breast milk is one way to help you get ready for your baby's birth.

Is it safe to express milk before birth?

Healthcare providers used to think that hand-expressing milk before the baby is born could cause problems. They worried it might cause early labor, belly cramps, or bleeding. They were also concerned it could cause the baby to move less or increase the chance the baby would need special care after birth.

But a recent study looked at parents who started expressing breast milk at 36 weeks pregnant. The study showed that these parents were not more likely to have their babies early, and their babies were not more likely to go to the NICU (Neonatal Intensive Care Unit).

Before you start expressing milk, talk with your provider. They will check to make sure you are at low risk for early birth or other problems in your pregnancy.

What problems should I watch for?

Stop expressing milk and call your doctor if you have any of these symptoms:

- 6 or more contractions in 1 hour
- Stomach cramps, or cramps that feel like your period
- Pain in your lower back
- A feeling of pressure in your stomach or pelvic area
- Increase in vaginal discharge (it may be watery, mucus-like, or bloody)
- Your baby is moving less than before
- Signs of low blood sugar, especially if you have diabetes

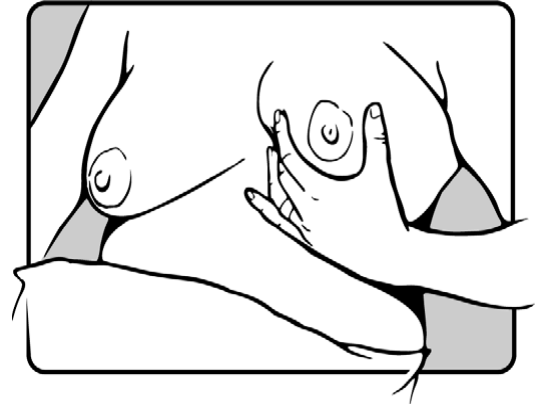
How to Do Prenatal Breast Milk Expression

- Express 2 times each day: 1 time in the morning and 1 time in the evening. Each time, spend about 5 minutes on each breast (10 minutes total).
- Try doing it after a warm bath or shower to help the milk flow.

Step-by-step Instructions

1. **Get your supplies ready.** You will need:
 - A clean spoon or small container
 - A small syringe (1 to 3 mL size, with a cap)
 - A plastic Ziploc bag
 - A label with your name and the date
2. **Wash your hands.**
3. **Massage.** Gently massage 1 of your breasts toward the nipple for a few minutes.

4. **Find the right spot.** Use your fingers to “walk” down your chest toward the nipple. Stop when you feel a change in the tissue. This is usually about 1 to 1½ inches before the nipple.
5. **Position your hand.** Make a “C” or “U” shape with your thumb and fingers. Place your thumb above the nipple and your fingers below the nipple (see drawing on the right).
6. **Express the milk.** Press back toward your chest, then press your thumb and finger toward each other. Do not squeeze the nipple itself because squeezing can make it sore.
7. **Collect the drops.** Keep pressing gently until you see drops of milk. Let the drops fall into the spoon or container. Then pull the milk up into the syringe.
8. **Try different spots.** When the milk stops, move your fingers around and try a different part of the breast. Keep trying until no more drops appear.
9. **Repeat with your other breast.** Follow steps 3 to 8 on the other side.



Place your thumb above the nipple and your fingers below the nipple.

Storing Your Milk

- After each session, put the syringe with your milk in the refrigerator. You can reuse the same syringe throughout the day.
- At the end of the day:
 - Label the syringe with your name and the date.
 - Put the syringe in a Ziploc bag. You will use a new syringe each day, but it is okay to put your syringes in the same bag.
 - Put the bag in the freezer.

What if I don't get any milk?

Hand expression takes practice. It's normal to get only a few drops at first, or sometimes no milk at all. Don't worry, and keep trying! It is still helpful to practice even if there is no milk.

Try 1 time each day for a few days. If no milk comes out, take a break and try again next week.

With time and practice it will get easier and faster to hand-express. You will also likely see more milk come out as your body gets used to it.

How do I take my expressed milk to the hospital to be used after the birth?

- Label the bags with your name and put the Ziploc bags with your frozen syringes into an insulated bag with frozen gel packs.
- Do **not** use ice cubes. Ice will make the milk thaw faster.
- We can keep your milk in a freezer until your baby is born and ready to be given your milk.

When are babies given donor milk or formula?

Sometimes babies need a supplement (extra milk) if chest/breastfeeding is not enough at first. Your milk supply may be low or slow to come in if:

- You lost a lot of blood during delivery and are making very little colostrum (early milk)
- There was a delay in your first feeding or in holding your baby
- You are not able to be with your baby right away

Your baby may also need a supplement if they:

- Have low blood sugar. This is more common if you had diabetes during pregnancy.
- Are smaller or larger than expected.
- Are born early.

If any of these things happen, your baby may be able to use the expressed milk you brought to the hospital. This milk can be given to the baby with a dropper or another gentle way that supports your chest/breastfeeding goals. Having your expressed breast milk may mean your baby does not need another supplement.

Why This Matters

Giving a newborn baby a bottle in the hospital can affect feeding later on. Studies show:

- Babies who get formula in the hospital chest/breastfeed less often at 2 months old.
- Formula can lower your milk supply, especially if you are not expressing milk regularly.
- It may cause latching problems, making it harder for the baby to feed at the breast.
- Formula can also change the baby's gut health. In the first 7 days, it may lower the amount of good bacteria in their stomach and intestines. These good bacteria help to fight off germs and infections.

Learning and Support

Feeding your baby is a journey that takes patience and support. Everyone's experience is unique, and we are here to help you through any challenges or questions along the way.

These videos will give you more information and show examples of hand expression.

- ["Expressing the First Milk," by Global Health Media](#)
- ["The Basics of Breast Massage and Hand Expression," by Maya Bolman](#)
- med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html

How long can I store expressed milk?

Storage Locations and Temperatures			
Type of Breast Milk	Counter 77 °F (25 °C) or colder (room temperature)	Refrigerator 40 °F (4 °C)	Freezer 0 °F (-18 °C) or colder
Freshly expressed or pumped	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. Up to 12 months is okay.
Thawed, previously frozen	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	NEVER refreeze human milk after it has been thawed.
If baby did not finish the bottle	Use within 2 hours after the baby is done feeding		

Questions?

Your questions are important. Call your provider or send a message through MyChart if you have questions or concerns.