

Masaje del Pecho

Los beneficios para la madre y el bebé



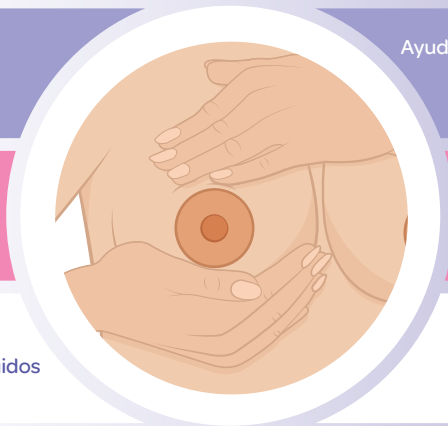
Ayuda a que
la leche fluya



Estimula el reflejo
de eyección
de leche



Ayuda a tratar
la congestión,
los conductos obstruidos
o la mastitis



Ayuda al sistema linfático
en la eliminación
de toxinas



Ablanda el pecho
para que el bebé se
agarre fácilmente



Mejora el volumen
de leche extraída



La leche se acumula en lo más profundo del pecho, por lo que las madres pueden seguir sintiéndolos llenos después de la extracción; este es un buen momento para utilizar el masaje del pecho para vaciarlo eficazmente.

Perlas Clínicas



El masaje del pecho ayuda a vaciar los conductos galactóforos y a mejorar el flujo de leche. Las investigaciones sugieren que mejora la calidad de la leche materna al aumentar significativamente la concentración de sólidos totales, lípidos y caseína, y la energía bruta.



Masajear suavemente los pechos con una o ambas manos, golpear suavemente con las yemas de los dedos todo el pecho, o rodar ligeramente el pecho combinado con masajear y agitar suavemente puede **estimular el reflejo de eyección de leche.**



En un estudio, publicado en el Journal of Human Lactation 2016, el masaje terapéutico suave de los pechos redujo **significativamente la hinchazón periareolar** del 93% al 7% ($P < 0,001$) y la gravedad de la congestión se redujo del 5,31% al 3,48%.



El masaje del pecho es muy eficaz para **regular el flujo de la linfa a través de los ganglios linfáticos** y ayuda a **eliminar las toxinas** y los líquidos retenidos tras el parto, especialmente los relacionados con las cesáreas.



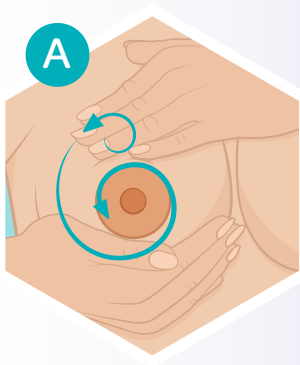
La **Presión Inversa Suavizante**, introducida originalmente por K. Jean Cotterman RNC-E, IBCLC, elimina temporalmente el líquido alrededor de la zona del pezón. Esta técnica mejora el agarre del bebé y aumenta la transferencia de leche cuando el pezón está congestionado.



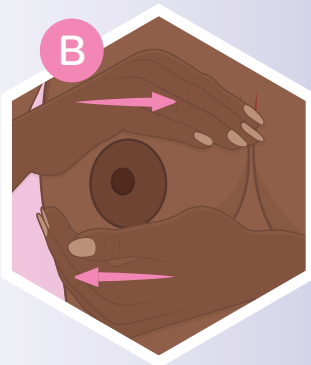
Los investigadores de Stanford descubrieron que la combinación del masaje del pecho con la extracción manual de leche daba lugar a una **mayor producción de leche** (48%) por sesión (madres de bebés prematuros de menos de 31 semanas de gestación).

Masaje del pecho

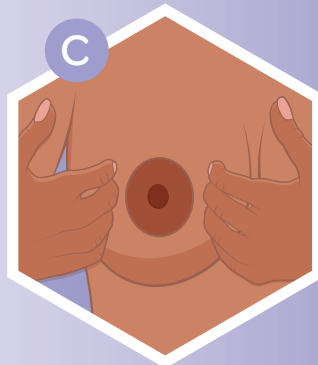
Técnicas prácticas para las madres



Movimiento circular



De lado a lado



Apretar el pecho

Las madres deben experimentar para encontrar la técnica que les resulte más eficaz y cómoda.

Perlas Clínicas

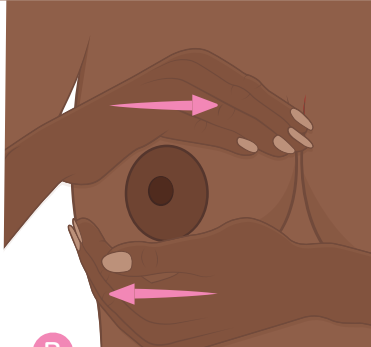
Recurso para madres



A

Estimula el reflejo de eyección de leche

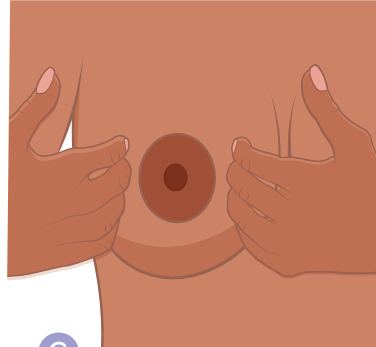
Concéntrate en un pecho cada vez. Con una mano apoyando el pecho, masajea suavemente en pequeños círculos con las yemas de los dedos, trabajando alrededor de todo el pecho. Traza suavemente tus dedos desde la base del pecho hacia el pezón. Es posible que sientas un hormigueo o una sensación de calor al estimular el reflejo. La sensación mejora con las manos calientes.



B

Aumenta el suministro de leche

Mientras das el pecho o te extraes leche, utiliza las manos para palpar las zonas firmes del pecho, incluidos los bordes exteriores. Masajea o comprime suavemente estas zonas para vaciar el pecho. Después de una toma o extracción, masajea suavemente el pecho con movimientos circulares con las yemas de los dedos, o haz rodar suavemente cada pecho entre ambas manos.



C

Favorece el flujo de leche

Utiliza las yemas de los dedos para masajear el pecho desde la base del mismo hacia el pezón. El masaje ayuda a calentar y aflojar los tejidos que rodean los conductos lácteos y favorece el flujo de leche. Masajear el pecho hacia la axila también ayuda a reducir la hinchazón y mejorar el drenaje.

Lansinoh.

Extracción de leche temprana y calostro

Haz que las primeras horas después del parto cuenten

El **contacto piel con piel** y la estimulación frecuente del pezón ayudan a fomentar la producción de leche.

El calor, el masaje y el contacto estrecho ayudarán a **aumentar la producción de leche**.



Tranquilizar a las madres

Se ha demostrado que la extracción manual mejora las tasas de lactancia materna. La Universidad de California, en San Francisco, descubrió que el **97%** de las primerizas que la practicaron durante los primeros días de posparto seguían dando el pecho 2 meses después, en comparación con el **72%** de las madres que utilizaron un sacaleches eléctrico.

Fomentar la extracción manual

La extracción estimula los pechos para que produzcan y liberen leche. Es útil cuando los pechos de la madre se notan muy llenos, para controlar la congestión, los conductos obstruidos y los síntomas de mastitis, si **se separa del bebé**, o para aumentar la producción de leche.



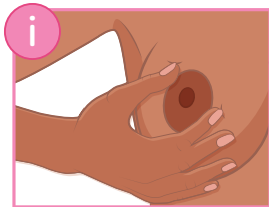
Cuanto más a menudo puedan las madres extraerse la leche de forma manual en los tres primeros días después del parto, mejor será su suministro de leche.

Perlas Clínicas

Guía para la madre

Cómo extraer el calostro a mano

Lleva tiempo aprenderla, pero es una herramienta muy útil en la lactancia materna.



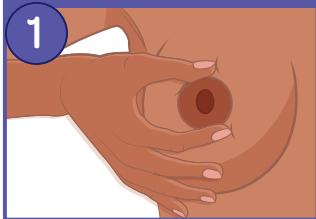
En primer lugar, **lávate las manos**.

Comienza con un **suave masaje en el pecho** para estimular la liberación de oxitocina.

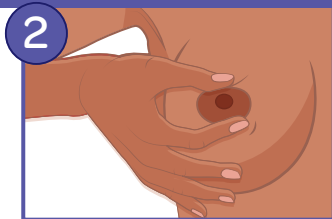
Pon la mano **en forma de C**, como si estuvieras sosteniendo una taza.

El pezón debe estar en una línea entre las yemas del pulgar y el primer dedo/índice, a una distancia de entre 2 y 3 cm de la base del pezón. Puede que resulte más fácil ahuecar el pecho con la otra mano para obtener más apoyo.

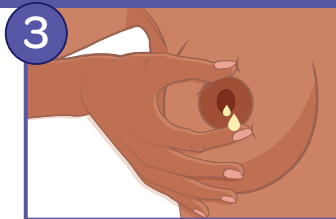
Sigue estos 3 cómodos pasos



Presiona hacia la pared torácica.



Comprime las yemas de los dedos entre sí.



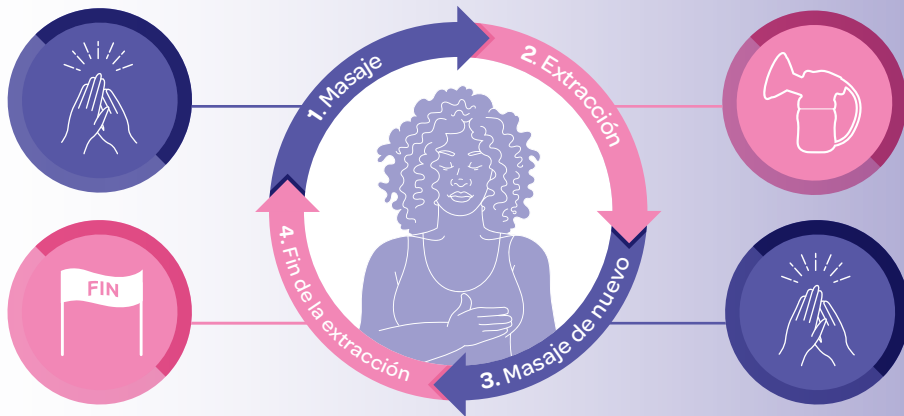
Aprieta y suelta suavemente varias veces. Repite la operación hasta que la leche comience a fluir. Esto puede llevar unos minutos.

Cuando el flujo disminuya, mueve los dedos para extraer otra parte del pecho. Repite el proceso de apretar y soltar. Repite este proceso con el otro pecho.

Lansinoh.

“Hands-on pumping”

Técnica de extracción combinada que aumenta la producción de leche



“Hands-on pumping” puede ser utilizada por cualquier madre para aumentar el rendimiento o la producción de leche materna. Las madres deben amamantar o extraerse leche al menos **8 veces** cada **24 horas**.

Rutina del “Hands on pumping”

Antes de empezar

Lávate bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos. **Asegúrate de que la copa se ajuste cómoda y correctamente.** El pezón se mueve libremente hacia dentro y hacia fuera durante la extracción. No hay dolor durante la extracción.



Comienza **masajeando suavemente tus pechos** para estimular el **reflejo de eyección de leche** (subida).



Según las investigaciones, cuando las madres de prematuros **utilizaban las manos además del sacaleches** para extraer su leche, ésta tenía un **mayor contenido en calorías y grasa.**

Esto se debía a que podían extraer más cantidad de la leche posterior, **rica en nutrientes.**



Empieza a **extraerte leche.** Puede que desees realizar una extracción doble (de ambos pechos), o una única extracción y alternar. Mientras te extraes leche, **busca las zonas más firmes** y utiliza las manos para **masajear y comprimir la leche del pecho.** Observa el flujo de leche y ajusta la posición de las manos para que la leche fluya con mayor facilidad.



Una vez que **el flujo baje**, retira la copa del pecho y **masajea el pecho durante uno o dos minutos.** Es posible que sigas sintiendo algunas zonas más firmes dentro del pecho. Lo normal es que haya más leche que extraer.

FIN

Termina la extracción de la manera que más te convenga. Algunas madres prefieren extraerse la leche con una sola mano en un pecho y luego alternar, mientras que otras prefieren extraerse la leche con la mano en la copa. En cualquier caso, haz compresiones en cada pecho hasta que hayas vaciado ambos.