

## EXTRACCIÓN MANUAL DE LA LECHE MATERNA. TÉCNICA MARMET

Para miles de madres, la técnica Marmet de extracción manual y de ayuda al reflejo de eyección de la leche (REL), también llamado reflejo de bajada de la leche, ha funcionado como nada lo había hecho anteriormente. Incluso las madres experimentadas en lactancia ya capaces de extraerse leche manualmente se darán cuenta de que con este método producen más leche. Las madres que hasta ahora sólo habían podido extraerse pequeñas cantidades, o nada en absoluto, conseguirán excelentes resultados con esta técnica.

### LA TÉCNICA ES IMPORTANTE

Cuando se observa la extracción manual es difícil captar el movimiento correcto. En este caso la mano es más rápida que el ojo. Por lo tanto, a muchas madres les resulta difícil la extracción manual aun después de ver una demostración o leer una descripción breve. Es posible extraer leche mediante métodos manuales menos eficaces pero, si se utilizan con frecuencia y regularidad, estos métodos pueden provocar fácilmente daños en el tejido de la mama, hematomas e incluso irritaciones en la piel.

La técnica Marmet de extracción manual fue desarrollada por una madre que tuvo que sacarse leche durante un largo período de tiempo por razones médicas. Se dio cuenta de que el reflejo de eyección no funcionaba tan bien como cuando su bebé mamaba directamente y desarrolló un método de masaje y estimulación para favorecer el reflejo. La clave del éxito de esta técnica es la combinación de extracción y masaje.

Este método es eficaz y no debería ocasionar problemas. Puede aprenderse fácilmente siguiendo la presente guía paso a paso. Como en toda habilidad manual, la práctica es importante.

### VENTAJAS

La extracción manual de leche posee muchas ventajas con respecto a los métodos mecánicos:

- Algunos sacaleches son incómodos e ineficaces. Muchas madres se encuentran más cómodas con la extracción a mano porque es más natural.
- El contacto piel con piel resulta más estimulante que la sensación del plástico de los sacaleches, con lo que normalmente la extracción manual permite un más fácil reflejo de eyección de leche.
- Es útil.
- Es más ecológico.
- Es portátil. ¿Cómo puede una madre olvidarse las manos?
- Y, lo mejor de todo, es gratis.

### COMO FUNCIONA EL PECHO

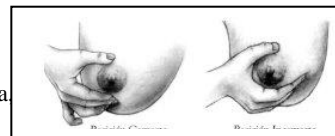
La Leche se fabrica en las células productoras de leche (alveolos).

Parte de la leche desciende constantemente a través de conductos y se almacena en los depósitos de leche (senos lactíferos). Si se las estimula, las células productoras expulsan leche adicional al sistema de conductos (reflejo de eyección).

### EXTRACCIÓN DE LECHE

Drenaje de los depósitos de leche:

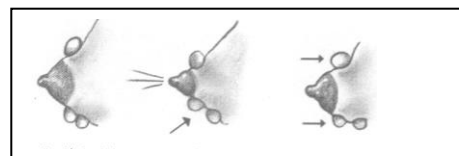
1. **COLOCA** el pulgar y los dos primeros dedos entre 2,5 y casi 4 centímetros por detrás del pezón.
  - Utiliza esta medida, que no es necesariamente el borde exterior de la areola como guía. La areola varía de tamaño de una mujer a otra.
  - Sitúa la yema del pulgar por encima del pezón a las doce en punto y las yemas de los otros dedos bajo el pezón a las seis, formando la letra "C" con la mano, como se demuestra.
  - Cerciórate de poner los dedos delante de los depósitos de leche.
  - No sostengas el pecho formando una copa con la mano.



2. **PRESIONA** el pecho hacia la pared torácica.  
No separes los dedos.

Si tus pechos son grandes, primero levántalos y luego presiónalos en dirección a la pared torácica.

3. **RUEDA** el pulgar hacia delante como al tomar huellas dactilares.
4. Al mismo tiempo, traslada la presión del dedo corazón al índice.



- **FIN DEL MOVIMIENTO DE RODILLO.** El movimiento de rodillo del pulgar simula el movimiento ondulatorio de la lengua del bebé, mientras que la presión opuesta de los otros dedos simula la ejercida por el paladar. Este movimiento de extracción imita la succión del bebé al comprimir y drenar los depósitos de leche sin dañar el sensible tejido de la mama.
- Observa el movimiento por la posición de los dedos en la ilustración.

5. REPITE RÍTMICAMENTE para vaciar los depósitos. Colocar, presionar, rodar, colocar, presionar, rodar...
6. GIRA el pulgar y los dedos corazón e índice para extraer la leche de los demás depósitos. Utiliza ambas manos en cada pecho. Las ilustraciones muestran la posición de la mano y la mama derecha.



**EVITA ESTOS MOVIMIENTOS**

- Exprimir el pecho. Puede causar hematoma.
- Tirar del pezón y la mama. Puede dañar el tejido.
- Frotar el pecho. Puede irritar la piel.



**AYUDA AL REFLEJO DE EYECCIÓN DE LECHE. Estimulación del flujo de leche**

1. **DALES UN MASAJE** a las células productoras de leche y los conductos.
  - Empieza en la parte superior del pecho. Presiona firmemente el pecho hacia la pared torácica. Realiza un movimiento circular con los dedos sobre un punto de la piel.
  - Después de unos segundos desplaza los dedos a la siguiente área del pecho.
  - Traza una espiral por todo el pecho en dirección a la areola utilizando este masaje.
  - La presión y el movimiento son similares a los usados en el examen de mama.
2. **PASA LA MANO** por el pecho de arriba abajo en dirección al pezón con una ligera caricia.
  - Continúa este movimiento desde la pared torácica hasta el pezón por todo el pecho.
  - Esto te ayudará a relajarte y a estimular el reflejo de eyección de la leche.
3. **AGITA** suavemente el pecho mientras te inclinas hacia adelante para que la fuerza de la gravedad favorezca la expulsión de la leche.



**PROCEDIMIENTO**

Este procedimiento pueden seguirlo las madres que se extraen leche cuando no pueden dar de mamar en todas las tomas y las que necesitan establecer, incrementar o mantener el suministro de leche cuando el bebé no puede mamar.

- Exprime cada pecho hasta que disminuya el flujo de leche.
- Favorece el reflejo de eyección de leche (date masajes, acaricia, agita) en ambos pechos. Todo ello puede realizarse de manera simultánea y sólo lleva aproximadamente un minuto.
- Repite una o dos veces más con ambos pechos el proceso de extracción y ayuda al reflejo de eyección de la leche. Normalmente, la segunda y tercera vez el flujo de leche disminuye antes, pues ya están drenados los depósitos de leche.

**TIEMPOS**

Todo el proceso debería de llevar aproximadamente 20-30 minutos cuando la extracción manual reemplaza una toma.

- Exprimir cada pecho 5-7 minutos
- Dar masaje, acariciar, agitar
- Exprimir cada pecho 3-5 minutos
- Dar masaje, acariciar, agitar
- Exprimir cada pecho 2-3 minutos
- Dar masaje, acariciar, agitar

Nota: si el suministro de leche ya está establecido, utiliza los tiempos que damos sólo como referencia. Observa el flujo de leche y cambia de pecho cuando disminuya. Si todavía no hay leche o hay poca, sigue los tiempos dados al pie de la letra. Cualquier parte del procedimiento puede repetirse cuantas veces sea necesario.

**MÁS INFORMACIÓN Y TELÉFONOS DE CONTACTO:**

En nuestra página web: [www.laligadelaleche.eu](http://www.laligadelaleche.eu)

