

Extracción de leche antenatal

(expresión de calostro antes del parto):

La extracción prenatal de leche consiste en obtener pequeñas cantidades de calostro durante las últimas 3 a 4 semanas del embarazo. El calostro es la primera leche que produce el cuerpo y es rico en defensas inmunológicas y nutrientes. Contar con un poco de su propio calostro para llevar al hospital puede ser útil mientras su bebé aprende a alimentarse. Además, se ha demostrado que aprender a extraerse leche manualmente aumenta la confianza de la madre en los primeros días de la lactancia. A continuación, se presentan algunos consejos para guiarla en la extracción de calostro antes del nacimiento:

- En la mayoría de los casos, es seguro comenzar la extracción manual a partir de las 36 semanas de embarazo. Antes de hacerlo, hable con su proveedor sobre su plan para extraer calostro.
- El calostro generalmente se recolecta en una taza pequeña (por ejemplo, una taza para medicamentos) y luego se transfiere a una jeringa oral con tapa.
- El calostro generalmente se recolecta en una taza pequeña (por ejemplo, una taza para medicamentos) y luego se transfiere a una jeringa oral con tapa.
- El calostro debe mantenerse en el congelador hasta que esté lista para ir al hospital.
- Cuando acuda al hospital, transporte sus jeringas con calostro en un refrigerador portátil con hielo.
- **IMPORTANTE:** Tan pronto como sea admitida en el hospital, informe a la enfermera que trae calostro congelado para que sea almacenado en el congelador de leche materna del hospital. **Tenga en cuenta que la leche descongelada a temperatura ambiente por más de 4 horas no puede utilizarse. Por este motivo, es fundamental colocarla en el congelador lo antes posible.**
- Una vez que nazca su bebé, recibirá ayuda con la lactancia. Si su bebé requiere apoyo nutricional adicional, su calostro podrá descongelarse y administrarse.

Si no logra extraerse leche antes del nacimiento, ¡no se preocupe! Esto no significa que no podrá producir leche después de que nazca su bebé. Si planea amamantar de manera exclusiva y no pudo recolectar calostro, puede considerar comprar Pasteurized Donor Human Milk (PDHM), leche humana pasterizada de donante, en un banco de leche local. Puede llevar esta PDHM congelada al hospital y se podrá usar como apoyo nutricional si es necesario. **Nuevamente, asegúrese de informar a su enfermera de inmediato si ha traído PDHM congelado al hospital. Tenga en cuenta que en el hospital no se puede utilizar leche humana obtenida de manera informal.** Solo se acepta leche de donante pasterizada para uso hospitalario.

Para obtener más información sobre cómo acceder a PDHM, comuníquese con Mother's Milk Bank Northeast <https://milkbankne.org>

**Breast Massage**

Masaje de mama

**Hand Expression**

Extracción manual de leche

**Hands On Pumping**

Extracción de leche con apoyo manual

Breast massage and hand expression of breast milk in the early days following birth can help to build your milk supply.

Simply use your phone camera to scan the QR Codes above to link you with some amazing videos to help you with these skills!

El masaje de los senos y la extracción manual de leche materna durante los primeros días después del parto pueden ayudar a aumentar la producción de leche.

Simplemente use la cámara de su teléfono para escanear los códigos QR de arriba y acceder a videos útiles que le enseñarán estas técnicas