

# Optimización de la extracción de leche

Para que la producción de leche sea la adecuada, las madres deben seguir un proceso para iniciar, desarrollar y mantener la lactancia. El suministro de leche de la madre aumenta durante el primer mes de este proceso.

La siguiente información se aplica al utilizar un extractor de leche una vez que se ha empezado a producir leche (iniciación), para desarrollar y mantener la lactancia.



## 2-Phase Expression

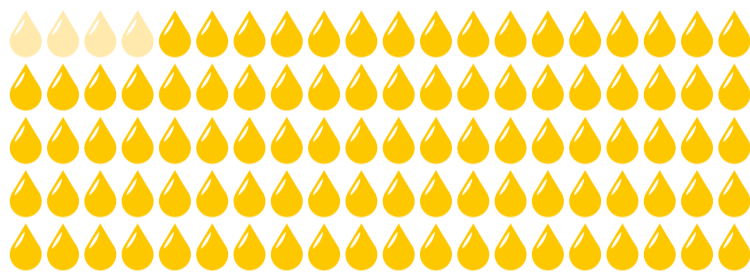
La tecnología 2-Phase Expression simula el ritmo natural de succión del bebé.

### Fase de estimulación

Cuando el bebé se coloca en posición de alimentarse, empieza a succionar a gran velocidad para iniciar el flujo de leche. La extracción con una fase de estimulación de >100 ciclos/minuto imita este proceso.

### Fase de extracción

Una vez que fluye la leche, el bebé succiona a menor velocidad para extraerla. Al cambiar el extractor a la fase de extracción más lenta, de unos 60 ciclos/minuto, tras la eyección de leche, se imita este comportamiento y se favorece la extracción de leche.



Solo el 3,9 % del volumen de leche total se extrae antes de la primera eyección de leche («bajada de la leche»). Las eyecciones de leche facilitan la extracción del 96,1 % restante.

- 3,9 % durante la fase de estimulación
- 96,1 % durante la fase de extracción

**2-14**  
eyecciones  
de leche en  
15 min

Algunas madres requieren una extracción más larga que otras, debido al número de eyecciones de leche de cada una, que determina la frecuencia y la duración de los flujos de leche.

**~15**  
minutos

La extracción debe continuar hasta que se sienta que el pecho se ha vaciado bien, esté blando al tacto en todo su contorno y la leche deje de fluir: no hay una duración fija.



## Extracción doble

La extracción doble con la tecnología 2-Phase Expression resulta muy beneficiosa para las madres.

**+1**  
eyección  
de leche

Se obtiene una eyección de leche adicional y, con ella, más leche. Con la extracción doble, 4,4 de media; con la simple, 3,4.

**18 %**  
más de leche

Con la extracción doble, se obtiene un volumen de leche un 18 % mayor, de media, en comparación con la extracción simple de cada mama.

**8,3 %**  
de contenido  
de grasa

Se produce leche con mayor contenido energético. El contenido de grasa del volumen total extraído es del 8,3 %, en contraste con el 7,3 % de la extracción simple.

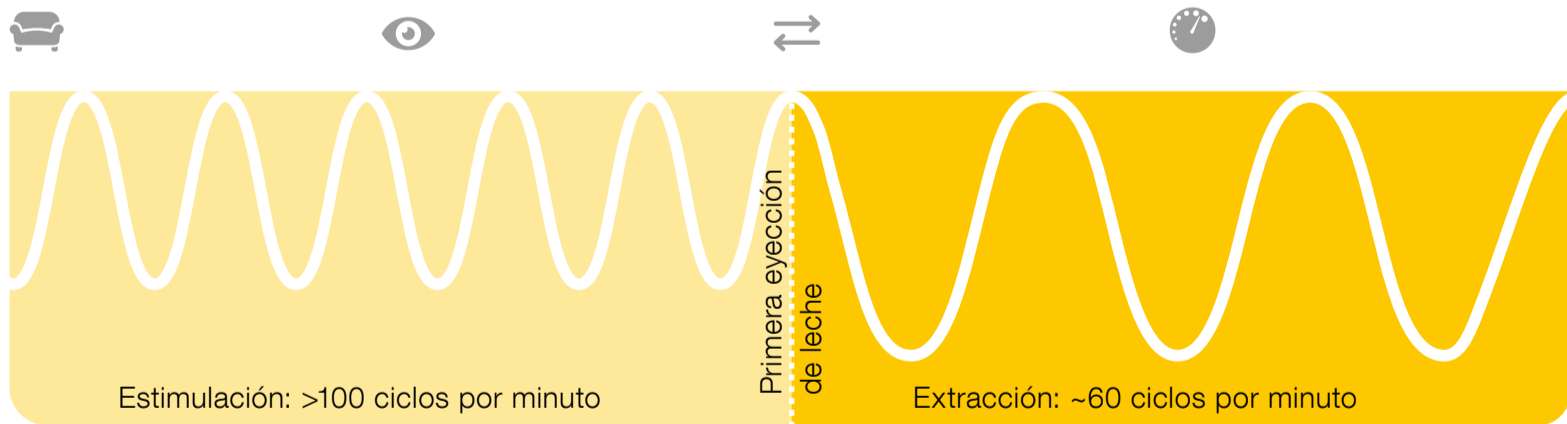
**2 h**  
de tiempo  
ahorrado

Con la extracción doble, se pueden ahorrar hasta 2 horas diarias en comparación con la simple, si se realizan extracciones exclusivamente 8 veces al día.



## Consejos y trucos

Los siguientes consejos y trucos pueden resultar útiles para que las sesiones de extracción sean cómodas y eficaces:



Estar relajada favorece el flujo de leche. El estrés y la adrenalina inhiben la oxitocina, la hormona fundamental para la eyección de la leche.



Es importante pasar a la fase de extracción con el primer flujo de leche, ya que la primera eyección de leche proporciona alrededor de un 36 % del volumen.



Muchas madres no notan la eyección de leche, de modo que es esencial prestar atención. La eyección de leche se reconoce por los primeros chorros de leche.



Para extraer más leche en menos tiempo, las madres deben ajustar el vacío al nivel máximo que resulte cómodo durante la fase de extracción.

### Bibliografía

I Kent, J. C. et al. J Hum Lact 19, 179-186 (2003).  
I Kent, J. C. et al. Pediatrics 117, e387-e395 (2006).  
I Kent, J. C. et al. Breastfeed Med 3, 11-19 (2008).

I Meier, P. P. et al. Breastfeed Med 3, 141-150 (2008).  
I Mitoulas, L. et al. J Hum Lact 18, 353-360 (2002).  
I Mizuno, K. et al. Pediatr Res 59, 728-731 (2006).

I Newton, M. et al. J Pediatr 33, 698-704 (1948).  
I Prime, D. K. et al. Breastfeed Med 6, 183 (2011).  
I Prime, D. K. et al. Breastfeed Med 7, 442-447 (2012).