



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Antenatal Hand Expression *Extracción Manual Prenatal*

Antenatal hand expression is removing colostrum from your breasts during the last month of pregnancy. There is growing awareness that this technique can support lactation early postpartum. Colostrum that is hand expressed and stored during the end of pregnancy can be used to supplement those newborns who need extra calories early postpartum. More studies are needed to identify the risks and benefits of this technique and to identify populations that may benefit from using it. If you plan to use this technique, speak with your obstetrical physician or midwife to ensure that it is safe for you and your baby.

La extracción manual prenatal consiste en extraer el calostro de tus senos durante el último mes de embarazo. Cada vez hay más conciencia de que esta técnica puede ayudar a la lactancia en el posparto temprano. El calostro que se extrae a mano y se almacena durante el final del embarazo se puede usar para suplementar a los recién nacidos que necesitan calorías adicionales al comienzo del posparto. Se necesitan más estudios para identificar los riesgos y beneficios de esta técnica y para identificar las poblaciones que pueden beneficiarse de su uso. Si planeas usar esta técnica, habla con tu médico obstetra o partera para asegurarte de que sea segura para ti y tu bebé.

What are possible benefits of antenatal hand expression?

- Storing colostrum to use if your baby needs supplementation after birth. The colostrum expressed during pregnancy can be brought to the hospital and given to your newborn if the hospital staff recommend supplementation because of the need for extra calories. The most common reason for newborns to need supplementation is low blood sugar, particularly if the mother or birthing parent has a history of diabetes or gestational diabetes.
- Antenatal hand expression can help you learn a valuable skill in case you need to hand express your colostrum or milk after your baby is born for one or more of the following reasons:
 - Expressing colostrum early on if you and your baby are separated.
 - Expressing colostrum after feeds to promote an increase in milk production. It takes longer for milk production to rapidly increase in some people, such as those with gestational diabetes, cesarean birth, pre-eclampsia, and other medical conditions.

¿Cuáles son los posibles beneficios de la extracción manual prenatal?

- Almacenar calostro para usarlo si tu bebé necesita suplementos después del nacimiento. El calostro extraído durante el embarazo se puede llevar al hospital y dárselo a tu recién nacido si el personal del hospital recomienda la suplementación debido a la necesidad de calorías adicionales. La razón más común por la que los recién nacidos necesitan suplementos es el bajo nivel de azúcar en la sangre, especialmente si hay antecedentes de diabetes o diabetes gestacional.
- La extracción manual prenatal puede ayudarte a aprender una habilidad valiosa en caso de que necesites extraer manualmente el calostro o la leche después de que nazca tu bebé por una o más de las siguientes razones:
 - Extracción inmediata del calostro si tú y tu bebé son separados.
 - Extraer calostro después de las tomas para promover un aumento en la producción de leche. La producción de leche algunas veces puede tardar más en bajar en casos de diabetes gestacional,

<ul style="list-style-type: none"> ○ Feeling engorged with a need to remove a small amount of milk for comfort or to help latch. 	<p>parto por cesárea, preeclampsia y otras afecciones médicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sentirte los senos hinchados con la necesidad de extraer una pequeña cantidad de leche para comodidad o para ayudar al bebé a prenderse.
<p>When should I start antenatal hand expression, how often, and how much?</p> <p>Always check with your obstetrics physician or midwife prior to starting antenatal hand expression to ensure this technique is safe for you and your unborn baby. Generally, this should be started at or after 36 weeks, and performed no more than twice a day, for no longer than 10 minutes each time. Many people express very little colostrum each time, often none or a few drops.</p>	<p>¿Cuándo debo comenzar con la extracción manual prenatal, con qué frecuencia y en qué cantidad?</p> <p>Siempre consulta con tu médico obstetra o partera antes de comenzar la extracción manual prenatal para garantizar que esta técnica sea segura para ti y tu bebé. En general, esto debe comenzar a las 36 semanas o después, y no debe realizarse más de dos veces al día, durante no más de 10 minutos cada vez. Muchas personas extraen muy poco calostro cada vez, a menudo ninguna o unas pocas gotas.</p>
<p>How do I hand express?</p> <p>Check out this UNICEF video on how to hand express. This video discusses hand expression after delivery, but the technique is similar when expressing milk before your baby is born. Below are the steps:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Collect the supplies needed to hand express. These include: <ul style="list-style-type: none"> ○ A heating pad or other means of warmth, to help promote colostrum flow prior to hand expressing. ○ A small bowl, plate, or cup to express the colostrum into. ○ Small syringes, approximately 1-3ml, to draw up the drops. The drops can be stored in the syringes. ○ A container, such as a ziplock bag, for storage of the syringes containing with colostrum. ● Get ready: find a comfortable place to sit, apply heat to your breasts for a few minutes, and take a moment to relax and clear your mind before starting. ● Massage: Gently touch your breasts before hand expression. Tickling or light petting of the breasts 	<p>¿Cómo me saco la leche a mano?</p> <p>Mira este video de Global Health Media sobre cómo sacar tu leche a mano. Este video trata sobre la extracción manual después del parto, pero la técnica es similar a cuando te extraes leche antes de que nazca tu bebé. Los siguientes son los pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pon a tu alcance todos los aditamentos necesarios para la extracción manual. Estos incluyen: <ul style="list-style-type: none"> ○ Una almohadilla térmica u otro medio de calor, para ayudar a iniciar el flujo de calostro antes de la extracción manual. ○ Un tazón pequeño, plato o taza para extraer el calostro. ○ Jeringas pequeñas, de aproximadamente 1-3 ml, para extraer las gotas. Las gotas se pueden almacenar en las jeringas. ○ Un recipiente, como una bolsa <i>ziplock</i>, para almacenar las jeringas con el calostro. ● Prepárate: encuentra un lugar cómodo para sentarte, aplica calor en tus senos por unos minutos y tómate un momento para relajarte y despejar tu mente antes de comenzar.

<p>can help to increase colostrum flow. Avoid nipple stimulation, which can increase the chances of uterine contractions.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hand express: <ul style="list-style-type: none"> ○ Make a c-shape with your hand and cup your breast a few inches away from your nipple. ○ Compress the breast tissue with your thumb and index finger (make sure you are not near the nipple and are on the breast tissue, and then release. Allow droplets of colostrum to collect in your small container. ○ After a few minutes repeating a and b, rotate your hand so that you are expressing a different region of the breast. ○ Use a small syringe to collect the colostrum. ○ Label the syringe with your name and the date of colostrum expression. ○ Freeze the syringe if you do not anticipate using the colostrum in the next 3 days. 	<ul style="list-style-type: none"> • Masaje: acaricia tus senos suavemente antes de la extracción manual. Cosquillas o caricias ligeras en los senos pueden ayudar a aumentar el flujo de calostro. Evita la estimulación del pezón, que puede aumentar las posibilidades de contracciones uterinas. • Extracción manual: <ul style="list-style-type: none"> ○ Pon tu mano en forma de C y sostén el seno a unas pocas pulgadas del pezón. ○ Comprime el tejido mamario con el pulgar y el índice (asegúrate de no estar cerca del pezón, más bien sobre el tejido mamario, y luego lo sueltas. Permite que las gotas de calostro se acumulen en un recipiente pequeño. ○ Después de unos minutos, repite los pasos anteriores, rota tu mano para extraer de una región diferente del seno. ○ Usa una jeringa pequeña para recolectar el calostro. ○ Etiqueta la jeringa con el nombre y la fecha de extracción del calostro. ○ Congela la jeringa si no planeas usar el calostro en los próximos 3 días.
<p>What if I cannot express any colostrum?</p> <p>Many women have difficulty expressing drops of milk during pregnancy. This does not mean anything about the ability to produce a sufficient amount of milk postpartum.</p>	<p>¿Qué sucede si no puedo extraer ningún calostro?</p> <p>Muchas mujeres tienen dificultad para extraer gotas de leche durante el embarazo. Esto no significa nada sobre la capacidad de producir una cantidad suficiente de leche después del parto.</p>
<p>Will my baby not get colostrum if I do this?</p> <p>During pregnancy, your hormones maintain continued production of colostrum and prevent transition to full milk production. More colostrum will be produced right after birth. The shifts in your hormones that occur after birth gradually trigger full milk production.</p>	<p>¿Mi bebé no recibirá calostro si hago esto?</p> <p>Durante el embarazo, tus hormonas mantienen la producción continua de calostro y evitan la transición a la producción completa de leche. Se producirá más calostro inmediatamente después del nacimiento. Los cambios en tus hormonas que ocurren después del nacimiento desencadenan gradualmente la producción completa de leche.</p>