

How to Pump Breast Milk

Pumping your breast milk allows you to store it so you (or someone else) can feed it to your baby later. Pumping also helps you keep up your milk supply when you're away from your baby. Your health care provider, a lactation consultant, breastfeeding peer counselor, or mothers' support group can offer advice and support as you learn the steps of pumping.



The Basics

Breast milk provides complete nutrition for babies up to 6 months of age (after that, feed your baby a mix of breast milk and solid foods). Breast milk also lowers babies' risk of getting infections, allergies, and some illnesses. Many of these health benefits last well into childhood.

There are several ways to pump milk. **Electric pumps** have a motor that plugs into an outlet or runs on a battery. A single electric pump empties one breast at a time, while a double electric pump empties both. A **manual pump** doesn't have a motor and works by squeezing a lever. You also can **express milk by hand** if you don't have a pump with you.

Instructions

When to pump:

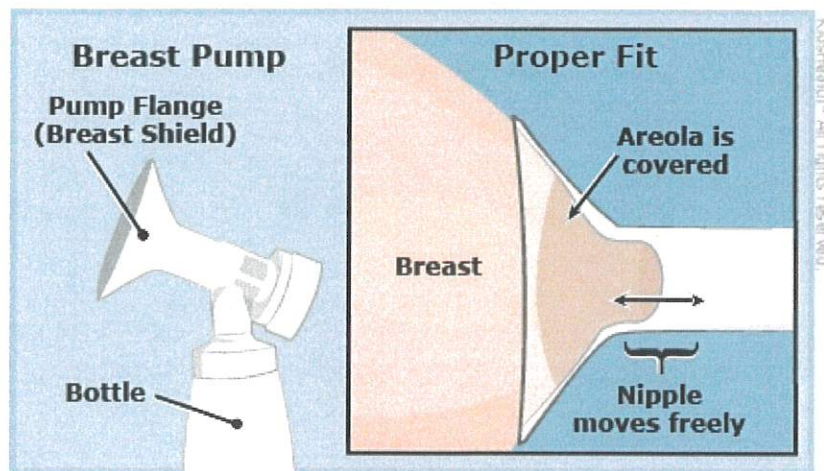
- Pump often. For a newborn, pump or breastfeed at least every 2 to 4 hours, or 8 to 12 times a day.
- If you're trying to increase your milk supply, pump right after nursing and/or add an extra pumping session after the first morning feeding.
- If you're returning to work or school, begin pumping 2 to 3 weeks ahead of time. This way you can learn how to pump, start to store milk, and practice bottle-feeding your baby. Keep breastfeeding your baby as usual, but add a pumping session a few times a day right after you breastfeed your baby. It may be helpful to schedule the pumping sessions during the hours that you'll be at work or school so your body can get used to this schedule.
- When you return to work or school, pump at least once every 3 to 4 hours that you're away from your baby. As your baby gets older, you can change the number of times you pump to meet your baby's needs.

Things to remember while pumping or expressing milk by hand:

- Always wash your hands with soap and water before pumping.
- To help your milk let down, relax and think about your baby. Have your baby nearby or look at a photo or video of your baby. Some women find it helpful to take a warm shower or put warm, moist towels on their breasts.
- Drink a glass of water every time you pump and whenever you're thirsty so you get the extra fluids you need to help make breast milk.
- It might help to massage the breast while pumping to get more milk out.

To use an electric or manual pump:

- Place the pump flange (breast shield) over your nipple and areola (dark skin around the nipple). The nipple should be able to move freely inside the tube without rubbing against the sides. A good fit helps you make sure there's a good milk flow and prevents pain and irritation. Talk to your lactation consultant or nurse if you're not sure which size pump flange to use.
- Keep pumping for 2 to 3 minutes after you see the last big drop of milk go into the bottle.
- A double pump usually takes about 15 to 20 minutes to empty both breasts. A manual pump or single electric pump takes about 30 to 40 minutes to pump both breasts.



To take care of your pump and containers:

- Be sure all pump kit parts and tubing are clean and not cracked, scratched, or broken.
- Sterilize all parts before the first use by boiling them in water for 15 to 20 minutes or using a microwave sterilizing bag.
- Follow your health care team's instructions for how to clean the parts of the pump that touch the breast or the breast milk. Different ways include:
 - washing in the top rack of the dishwasher. Make sure the parts are dishwasher safe.
 - washing in hot soapy water for 10 to 15 seconds and rinsing well. Air dry completely before use.
 - using a microwave sterilizing bag. Air dry completely before use.

To express milk by hand:

- Place a clean container under the nipple.
- Gently massage your breast. Start at the outer areas and move toward the nipple.
- Put your thumb and first two fingers about 1 to 1½ inches behind the nipple. Form a C with your thumb below the nipple and the fingers above.
- Gently press back toward your chest, then roll the thumb and fingers forward in a gentle squeezing motion over and over again until the milk stops flowing.
- Move your thumb and fingers around the nipple to get milk from all areas of the breast.
- Try not to let the milk touch your hands or breast as it goes into the container.

To store milk:

- Put the date and time of the pumping session on your bottles or bags to keep track of freshness. This lets you use the oldest breast milk first.
- Don't add fresh milk to already frozen milk.


- Follow the "Rule of 5." This means that in most cases you can store freshly expressed breast milk for about:
 - 5 hours at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C)
 - 5 days in the refrigerator (at 32°F to 39°F or 0°C to 3.9°C)
 - 5 months in the back of a freezer that has a separate door from the refrigerator door (at 0°F or -18°C)
- If you use a cooler or ice chest to carry breast milk, clean it after each use.
- If your baby is in the hospital or has special health needs, the health care team may give you other storage guidelines.

To give your baby pumped breast milk:

- If you won't be giving freshly pumped, refrigerated milk within the next 3 to 4 days, store it in the freezer in a sterile freezer-safe bag.
- Milk can be given warm or cold. See which way your baby likes it best.
- If you warm the milk, give it right away. Don't store it for later.
- Throw away any milk that's left in the bottle after a feeding. Don't save the rest for later.

To thaw frozen milk:

- Use thawed breast milk within 24 hours. Once you warm the milk, give it right away.
- **Don't thaw milk at room temperature** (for example, on the counter).
- **Don't microwave breast milk.**
- Put breast milk in the refrigerator a few hours before feeding or place the bottle or bag in lukewarm water for up to 20 to 30 minutes. Swirling the bag or bottle around can help the milk thaw more quickly. Be sure the water level is below the top of the bag or bottle.
- After the breast milk thaws, don't refreeze it.

 Call Your Health Care Provider if...

Your baby:

- feeds less often or is taking less milk than usual
- is older than 5 days and doesn't have at least 5 wet diapers in 24 hours
- has trouble passing poops or has hard poops
- has poops that are a different color than usual
- has yellow skin

You:

- have cracked, sore, or painful nipples
- have a hard, swollen, red, or tender breast
- are worried that you're not making enough milk
- have a fever or become ill. You can continue to breastfeed through most illnesses, but talk to your health care provider first.



Cómo extraer leche materna

(How to Pump Breast Milk)

La extracción de leche materna le permite almacenarla para que usted (u otra persona) se la pueda dar más tarde al bebé. La extracción también ayuda a mantener el suministro de leche cuando está alejada del bebé. El profesional del cuidado de la salud, un consultor de lactancia, una persona que le aconseje cómo amamantar o un grupo de apoyo para madres pueden ofrecerle consejos y apoyo mientras aprende los pasos para la extracción de leche.



Lo básico

La leche materna ofrece una nutrición completa para bebés de hasta seis meses de edad (a partir de ese momento, debe alimentar a su bebé con una combinación de leche materna y alimentos sólidos). La leche materna también reduce los riesgos que tiene el bebé de sufrir infecciones, alergias y algunas enfermedades. Muchos de estos beneficios para la salud se extienden a lo largo de gran parte de la infancia.

Existen varias maneras de extraer leche. Los **sacaleches eléctricos** tienen un motor que se enchufa a un tomacorriente o funciona con una batería. Un sacaleche eléctrico simple vacía un pecho por vez, pero si es doble, vacía ambos pechos. Los **sacaleches manuales** no tienen motor y funcionan con la presión de una palanca. Si no tiene un sacaleche, también puede **extraerse leche manualmente**.

Instrucciones

Cuándo extraerse leche:

- Extraiga con frecuencia. Si se trata de un recién nacido, debe extraerse leche o darle de mamar cada 2 a 4 horas, como mínimo, o entre 8 y 12 veces al día.
- Si está intentando incrementar su producción de leche, extráigase leche inmediatamente después de dar de mamar o agregue sesiones adicionales de extracción de leche después de la primera alimentación de la mañana.
- Si va a volver a trabajar o a estudiar, comience a extraerse leche con 2 o 3 semanas de anticipación. De esta manera puede aprender a extraer leche, comenzar a conservar la leche y enseñarle a su bebé a alimentarse con un biberón. Continúe dándole de mamar al bebé como lo hace habitualmente, pero agregue una sesión de extracción varias veces al día inmediatamente después de darle de mamar al

bebé. Tal vez le resulte útil programar las sesiones de extracción durante las horas en las que estará trabajando o estudiando para que su cuerpo se acostumbre a ese ritmo.

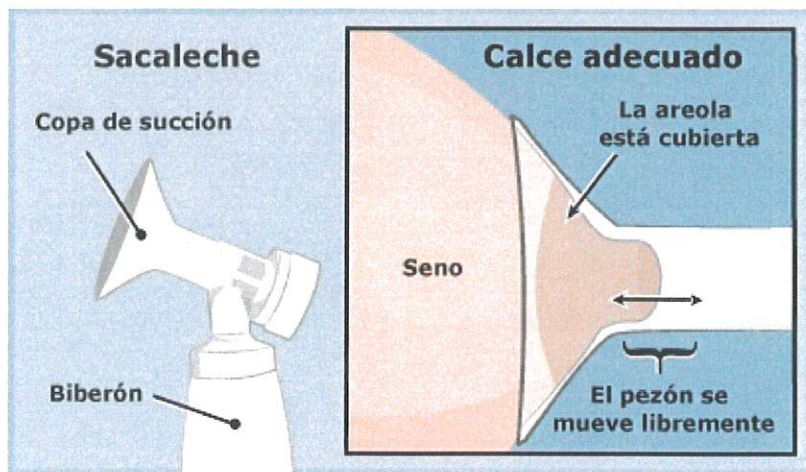
- Una vez que vuelva a trabajar o estudiar, extráigase leche al menos una vez cada 3 o 4 horas cuando esté lejos del bebé. A medida que su bebé crezca, puede cambiar la cantidad de veces que se extrae leche para satisfacer la demanda de su bebé.

Cuando se extraiga leche con un sacaleche o manualmente, debe recordar los siguientes consejos:

- Lávese siempre las manos con agua y jabón antes de la extracción.
- Para ayudar a que salga la leche, relájese y piense en su bebé. Tenga cerca a su bebé o mire una foto o un video de su bebé. A algunas mujeres les ayuda tomar una ducha tibia o colocarse toallas húmedas y tibias sobre los senos.
- Beba un vaso de agua cada vez que se extraiga leche o cuando tenga sed, así obtendrá el líquido adicional que necesita para ayudar a producir leche materna.
- Puede resultar útil masajear los senos durante la extracción para obtener más cantidad de leche.

Para usar un sacaleche manual o eléctrico:

- Coloque la copa de succión sobre el pezón y la areola (la piel oscura que rodea al pezón). El pezón debe poder moverse libremente dentro del tubo sin rozar contra los costados. Al calzar bien habrá un buen flujo de leche y evitará el dolor y la irritación. Si no está segura de qué medida de copa de succión debe usar, hable con su enfermero o su consultora de lactancia.
- Continúe bombeando durante 2 o 3 minutos después de ver caer la última gota grande de leche.
- Un sacaleche doble suele tardar entre 15 y 20 minutos para vaciar ambos pechos. Un sacaleche manual o un sacaleche eléctrico único tarda entre 30 y 40 minutos para vaciar ambos pechos.



Para cuidar el sacaleche y los recipientes:

- Asegúrese de que todas las piezas y los tubos del sacaleche estén limpios y que no tengan rajaduras, rayones o roturas.
- Esterilice todas las piezas antes de usarlas por primera vez. Para hacerlo, hiérvalas en agua durante 15 a 20 minutos o use una bolsa de esterilización para microondas.
- Siga las instrucciones del equipo de atención médica sobre la limpieza de las piezas del sacaleche que están en contacto con los senos o la leche materna. Hay diferentes maneras de hacerlo:
 - lavarlas en la repisa superior del lavavajillas. Asegúrese de que las piezas sean aptas para limpieza en microondas.
 - lavarlas en agua caliente con jabón durante 10 a 15 segundos y enjuagarlas bien. Secarlas completamente al aire antes de usarlas.
 - usar una bolsa de esterilización para microondas. Secarlas completamente al aire antes de usarlas.

Para extraerse leche manualmente:

- Coloque un recipiente limpio debajo del pezón.
- Masajee suavemente el seno. Comience por la parte externa y continúe hacia el pezón.
- Coloque el pulgar y los primeros dos dedos aproximadamente 1 o 1½ pulgada detrás del pezón. Forme una C con el pulgar por debajo del pezón y los dedos por encima.

- Presione suavemente hacia atrás, en dirección al tórax. A continuación, haga rodar el pulgar y los dedos hacia delante, exprimiendo una y otra vez hasta que deje de salir leche.
- Mueva el pulgar y los dedos alrededor del pezón para obtener leche de todas las zonas del seno.
- Intente que la leche no toque sus manos ni el seno mientras cae al recipiente.

Para almacenar la leche:

- Escriba la fecha y la hora de la sesión de extracción sobre los biberones o las bolsas para saber cuándo la extrajo. Esto le permitirá usar primero la leche que extrajo hace más tiempo.
- No agregue leche nueva a la leche que ya está congelada.
- Siga la "Regla del 5." Esto significa que, en la mayoría de los casos, puede conservar leche materna recién extraída durante aproximadamente:
 - 5 horas a temperatura ambiente (no mayor a 77 °F [25 °C])
 - 5 días en el refrigerador (de 32 °F a 39 °F [de 0 °C a 3.9 °C])
 - 5 meses en la parte posterior del freezer que tenga una puerta independiente de la del refrigerador (a 0 °F [18 °C])
- Si utiliza una hielera o conservadora para transportar la leche materna, límpiela después de cada uso.
- Si su bebé se encuentra en el hospital o tiene necesidades de salud especiales, es posible que el equipo de atención médica le dé otras recomendaciones para conservar la leche.

Para darle leche materna extraída a su bebé:

- Si no le dará la leche extraída y refrigerada dentro de los 3 o 4 días siguientes, consérvela en el freezer, en una bolsa esterilizada para freezer.
- Puede darle la leche fría o tibia. Fíjese qué prefiere el bebé.
- Si calienta la leche, dásela inmediatamente. No la conserve para más tarde.
- Tire la leche que haya quedado en el biberón después de alimentar al bebé. No guarde el resto para más tarde.

Para descongelar leche congelada:

- Use la leche materna dentro de las 24 horas de haberla descongelado. Una vez que caliente la leche, dásela inmediatamente.
- **No descongele la leche a temperatura ambiente** (por ejemplo, sobre una encimera).
- **No coloque la leche materna en el microondas.**
- Coloque la leche materna en el refrigerador unas pocas horas antes de alimentar al bebé o coloque el biberón o la bolsa en agua tibia durante 20 a 30 minutos. Si agita suavemente el biberón o la bolsa puede ayudar a que la leche se descongele más rápido. Asegúrese de que el nivel de agua se encuentre por debajo de la parte superior de la bolsa o el biberón.
- Después de descongelar la leche materna, no vuelva a congelarla.

 Llame al profesional del cuidado de la salud si...

Su bebé:

- se alimenta con menos frecuencia o toma menos leche de lo habitual
- tiene más de 5 días de vida y no moja por lo menos 5 pañales cada 24 horas
- tiene dificultad para ir de vientre o las deposiciones (excremento) son duras
- tiene deposiciones con un color distinto al habitual
- tiene la piel amarillenta

Usted:

- tiene los pezones agrietados, doloridos o ardidos
- tiene un pecho endurecido, hinchado, enrojecido o adolorido
- está preocupada de no estar produciendo suficiente leche
- comienza a tener fiebre o se enferma. Puede continuar amamantando durante la mayoría de las enfermedades, pero consulte primero al profesional del cuidado de la salud.



© 2023 The Nemours Foundation/KidsHealth®. Utilizado y adaptado bajo licencia por Lehigh Valley Reilly Children's Hospital. Esta información únicamente para uso general. Si necesita consejo médico específico o tiene preguntas, consulte con el profesional del cuidado de la salud. KH-1792.1