Antenatal Hand Expression
Extracción manual prenatal

Antenatal hand expression is removing colostrum from your breasts before your baby is born. There is growing awareness that hand expression can support lactation early postpartum. Colostrum that is hand-expressed and stored at the end of pregnancy can be used to supplement 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 obstetrician, family physician, or midwife to ensure that it is safe for you and your baby.	La extracción manual prenatal consiste en extraer calostro antes de que nazca el bebé. Cada vez hay más evidencia de que sacar leche a mano puede favorecer la lactancia durante el posparto temprano. El calostro extraído manualmente y almacenado al final del embarazo puede utilizarse para suplementar los recién nacidos que necesitan calorías adicionales durante el posparto temprano. Se necesitan más estudios para identificar los riesgos y beneficios de esta técnica, así como para identificar a las poblaciones que podrían beneficiarse de ella. Si piensas utilizar esta técnica, consulta con tu obstetra, médico de familia o partera para asegurarte de que sea segura para ti y tu bebé.
What are the possible benefits of antenatal hand expression?	**¿Cuáles son los posibles beneficios de la extracción manual prenatal?**
• 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 recommends 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 during pregnancy. Premature babies and babies who are very small or very large are also at risk of having low blood sugar in the hours after birth. • 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. Hand expression often	• **Almacenamiento de calostro en caso de que tu bebé necesite suplementación después de nacer.** Puedes llevar al hospital el calostro que extraigas durante el embarazo y dárselo a tu recién nacido si necesita calorías adicionales y el personal del hospital recomienda suplementación. La razón más común por la que los recién nacidos necesitan suplementación es un nivel bajo de azúcar en la sangre, especialmente si tienes antecedentes de diabetes durante el embarazo. Los bebés prematuros y aquellos que son muy pequeños o muy grandes también corren el riesgo de presentar niveles bajos de azúcar en la sangre durante las horas posteriores al nacimiento. • La extracción manual prenatal puede ayudarte a aprender una habilidad valiosa en caso de que necesites extraer manualmente calostro o leche después de que nazca tu bebé, por una o más de las siguientes razones:

works better than a breast pump at removing colostrum. ◦ 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. ◦ Feeling engorged with a need to remove a small amount of milk for comfort or to help latch.	◦ Extraer calostro poco después del parto si tú y tu bebé están separados. Sacar tu leche a mano suele ser más eficaz que un extractor de leche para extraer calostro. ◦ Extraer calostro después de las tomas para estimular un aumento en la producción de leche. En algunas personas, como aquellas con diabetes gestacional, parto por cesárea, preeclampsia u otras condiciones médicas, la producción de leche puede tardar más tiempo en aumentar rápidamente. ◦ Sentir los senos congestionados y necesitar extraer un poco de leche para aliviar las molestias o ayudar al bebé a lograr un buen agarre.
When should I start antenatal hand expression, how often, and how much?	**¿Cuándo debo empezar la extracción manual prenatal, con qué frecuencia y qué cantidad?**
Always check with your obstetrician, family physician, or midwife prior to starting antenatal hand expression to ensure this technique is safe for you and your unborn baby. Generally, this can be started at or after 36 weeks, and performed no more than twice a day, for no longer than 10 minutes each time. Skipping a day or deciding not to continue is fine, and it is OK to stop if it causes you any distress. Do not worry if you don't get much colostrum. Many people express very little colostrum each time, often none or a few drops, and it does not predict how much milk you will make after your baby is born. **You should not use a breast pump to collect milk while you are still pregnant.**	Consulta siempre con tu obstetra, médico de familia o partera antes de empezar la extracción manual prenatal para asegurarte de que esta técnica sea segura para ti y tu bebé. Por lo general, puedes empezar a partir de las 36 semanas de gestación y extraer no más de dos veces al día, durante un máximo de 10 minutos cada vez. No pasa nada si te saltas un día o decides no continuar, y puedes dejar de hacerlo si te causa angustia. No te preocupes si no extraes mucho calostro. Puede que salga muy poco calostro en cada sesión, a menudo no sale nada o solo unas gotas, y esto no predice la cantidad de leche que producirás después de que nazca tu bebé. **No debes usar el extractor de leche durante el embarazo.**
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. Another helpful video can be found at firstdroplets.com.	**Mira este video de UNICEF sobre cómo extraer leche a mano después del parto, la técnica es similar cuando se realiza antes de que nazca tu bebé. Puedes encontrar otro video útil en firstdroplets.com.**
If you are expressing colostrum solely to learn the skill, you do not have to collect what you get, but if you'd like to collect it to potentially give your baby, below are the steps: • Collect the supplies needed to hand express. These include: ◦ A heating pad or other means of warmth, to help promote colostrum flow prior to hand expressing. ◦ A small bowl, plate, or cup to collect the expressed colostrum.	Si te extraes calostro únicamente para aprender la técnica, no es necesario almacenar lo que extraigas. Sin embargo, si deseas almacenarlo para dárselo a tu bebé, estos son los pasos: • Consigue los materiales necesarios para realizar la extracción manual. Estos incluyen: ◦ Una compresa térmica u otra fuente de calor para ayudar a estimular el flujo de calostro antes de realizar la extracción manual.

◦ Small syringes, approximately 1-3ml, to draw up the drops. The drops can be stored in the syringes. ◦ A container, such as a zip lock bag, for storage of the syringes containing the 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 stroking the breasts can help to increase colostrum flow. Avoid nipple stimulation, which can increase the chances of uterine contractions. • Hand express: ◦ 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 pressing on 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 of expressing in that location, rotate your hand so that you are expressing a different region of the breast. You will learn with practice what positions for your fingers work best for you. ◦ Use a small syringe to collect the colostrum. You may want to use a periodontal syringe to collect very small drops. ◦ Label the syringe with your name and the date and time of colostrum expression. ◦ Freeze the labeled syringe if you do not anticipate using the colostrum in the next 3 days.	◦ Un recipiente pequeño, un tazón o una taza para colectar el calostro. ◦ Jeringas pequeñas, de aproximadamente 1 a 3 ml, para almacenar las gotas de calostro. ◦ Un recipiente, como una bolsa con cierre hermético, para almacenar las jeringas que contienen el calostro. • Prepárate: elige un lugar cómodo para sentarte, aplica calor a tus senos durante unos minutos y tómate un momento para relajarte y despejar tu mente antes de comenzar. • Masaje: Toca tus senos suavemente antes de realizar la extracción manual. Hacer cosquillas o acariciarlos puede ayudar a aumentar el flujo de calostro. Evita estimular los pezones, ya que esto puede aumentar la probabilidad de contracciones uterinas. • Extracción manual ◦ Pon tu mano en forma de C y sostén el seno a unas pulgadas de distancia del pezón. ◦ Comprime el tejido del seno con tus dedos pulgar e índice (asegúrate de presionar sobre el seno y no directamente sobre el pezón) y luego suelta. Deja que las gotas de calostro se acumulen en el recipiente. ◦ Después de unos minutos de extraer en esa posición, gira tu mano para trabajar en otra zona del seno. Con la práctica aprenderás qué posición de los dedos te funciona mejor. ◦ Usa una jeringa pequeña para almacenar el calostro. Puedes usar una jeringa periodontal para almacenar unas pocas gotas. ◦ Etiqueta la jeringa con tu nombre, la fecha y la hora de la extracción. ◦ Congela la jeringa etiquetada si no vas a usar el calostro en los próximos 3 días.
What if I cannot express any colostrum?	**¿Qué pasa si no puedo extraer nada de calostro?**
Many women have difficulty expressing drops of milk during pregnancy. This does not predict anything about your milk production after birth.	A muchas mujeres les resulta difícil extraer gotas de leche durante el embarazo. Esto no predice en absoluto cómo será tu producción de leche después del parto.
Will I use up my colostrum if I do this, so there isn't any in my breasts once my baby is born?	**¿Se me acabará el calostro si hago esto? ¿Habrá suficiente cuando nazca mi bebé?**

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.	Durante el embarazo, tus hormonas mantienen una producción continua de calostro e impiden la transición a la leche madura. Tu cuerpo producirá más calostro justo después del parto. Los cambios hormonales que ocurren después del parto desencadenan gradualmente la producción de leche madura.
Resources	**Recursos**
• UNICEF Video: https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/hand-expression-video/	• Video de UNICEF https://www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/hand-expression-video/