

# TÉCNICA MARMET, AYUDA PARA LA EXTRACCIÓN MANUAL DE LECHE MATERNA

Autores: Noelia Arranz Martínez, Laura García San Martín, Alba Yañez González



## INTRODUCCIÓN

Actualmente hay evidencia científica para confirmar que la lactancia materna es un beneficio para el lactante a corto y largo plazo.

Los profesionales sanitarios pueden apoyar y promover la lactancia así como ayudar en la resolución de problemas, evitando el abandono precoz de la lactancia materna.

La leche materna puede extraerse manualmente o con sacaleches. La extracción manual es más laboriosa pero para muchas madres es más natural y agradable.

Ante situaciones como subida de la leche, separación temporal del lactante, inicio de la actividad laboral e ingurgitación mamaria, la técnica de Marmet puede ser de utilidad.

## METODOLOGÍA

Búsqueda bibliográfica en bases de datos: Scielo, Pubmed, Cochrane. También se utilizó la guía de práctica clínica sobre lactancia materna del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Los descriptores utilizados fueron: lactancia, extracción de leche materna, trastornos de la lactancia y lactante.

Se acotaron los límites de búsqueda a estudios publicados en los últimos 15 años y a los idiomas de publicación castellano e inglés.

## CONCLUSIONES

La técnica de Marmet es una técnica validada, cómoda, sencilla en la que en determinadas situaciones las madres lactantes pueden verse beneficiadas.

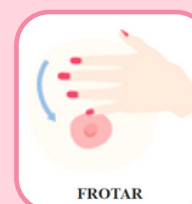
Realizar una buena educación con las madres sobre dicha técnica puede ayudar a una buena continuación de la lactancia materna.

## RESULTADOS

Para la extracción manual de la leche materna se puede utilizar la **técnica de Marmet**.

Antes de la extracción, se estimulará el reflejo de eyección, realizando los siguientes pasos:

1. Masaje rotatorio presionando, sin deslizamiento, con la yema de los dedos. Realizar movimientos en espiral alrededor del seno hacia la aréola.
2. Acariciar el pecho desde la zona más externa del pezón (como un cosquilleo)
3. Sacudir ambos pechos inclinándose hacia delante.



Las **fases** de la técnica son:

1. Higiene
2. Masaje (como se ha explicado anteriormente)
3. Exprimir el pecho 5 - 7 minutos
4. Masaje
5. Exprimir cada pecho 3 - 5 minutos
6. Masaje
7. Exprimir cada pecho 3 - 5 minutos

Colocar el dedo pulgar y los dedos índice y medio formando una "C" a unos 3 o 4 cm por detrás del pezón evitando que el pecho descansa sobre la mano. Empujar los dedos dirigiéndolos hacia las costillas. En caso de pechos grandes o caídos primero se elevarán y después se empujarán los dedos hacia atrás.

Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho, usando una o ambas manos.



El proceso completo suele durar entre 20 y 30 minutos. Evitar estiramientos y maniobras de presión en el pecho o pezón.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco-OSTEBA, 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS.
2. Becker GE, Smith HA, Cooney F. Methods of milk expression for lactating women. Cochrane Database Syst Rev. 2015 Feb 27;(2):CD006170. doi: 10.1002/14651858.CD006170.pub4. PMID: 25722103.
3. Tomico del Río M. Taller de lactancia materna (Tetaller). Rev Pediatr Aten Primaria. Supl. 2013;(22):109-16.