

La leche materna es un producto de enorme valor que puede ser extraído y almacenado para su uso posterior.

Ventajas de la extracción de leche

- Posibilidad de separación madre-hijo sin abandonar la lactancia (enfermedad, trabajo...)
- Congelación en caso de exceso de leche
- Aumenta la duración de la lactancia, ya que le facilita la extracción fuera del domicilio y la administración posterior al niño
- Prevención y tratamiento de la plétora o ingurgitación mamaria
- Ocasionalmente en otras situaciones (grietas, mastitis...)

Medidas de higiene

Es importante el lavado de manos antes de la extracción. El pecho no precisa una higiene especial, es suficiente con la ducha diaria. Es aconsejable tener las uñas cortas y el pelo recogido.



fjd.es



Pediatría



Hospital Universitario
Fundación Jiménez Díaz
Avenida de los Reyes Católicos, 2
28040 Madrid
91 550 48 00

Guía de extracción y conservación de leche materna

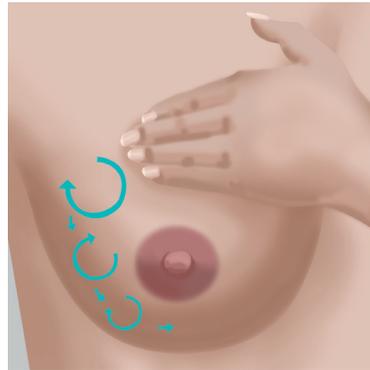
Información elaborada por el Comité de Lactancia del H.U. Fundación Jiménez Díaz



Técnica de extracción manual

Antes de iniciar la extracción es aconsejable masajearse ambos pechos de forma circular durante unos minutos.

- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio en forma de C, a unos 3-4 cm por detrás del pezón.
- Empujar los dedos hacia atrás, sin separarlos.
- Rodar los dedos y el pulgar hacia el pezón, sin deslizar.
- Se debe rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Utilizar ambas manos en cada pecho.
- La extracción debe durar unos 20 minutos, cambiando de pecho cada 5 minutos.



Presión hacia las paredes del seno



De vuelta



Acabe la manipulación



Sacaleches

Existen dos tipos: manual (más económico) y eléctrico, que es más fácil de usar pero más caro. Las partes del sacaleches deben ser lavadas tras cada uso, primero con agua, frotando para eliminar los restos y, posteriormente, lavado con agua y jabón. Algunos materiales pueden lavarse en el lavavajillas. Posteriormente, dejar secar a temperatura ambiente tapado con un paño.

Es importante saber que existen distintos tamaños del embudo, según el tamaño del pezón, y por tanto debemos adecuar la talla a cada mujer.

Tiempos de conservación

- **A temperatura ambiente:** Calostro: 12-24 horas, leche madura: a 15°C 24 horas, entre 19-22°C 10 horas, a 25°C 4-6 horas, a 30-38°C 4 horas.
- **Refrigeración en nevera entre 4 y 8°C:** leche madura 24-48 horas.
- **Congelador:** en interior de la nevera */**/: 2 semanas, con puertas separadas (tipo combi): 3-4 meses, independiente, con temperatura constante de -19°C: 6 meses o más.

Envases para la conservación

La leche materna extraída debe almacenarse siempre en envases destinados para uso alimentario. Pueden usarse los envases de plástico duro (policarbonato) o los de cristal. Otra opción son las bolsas de plástico especialmente comercializadas para almacenar leche materna. Es preferible no utilizar otro tipo de bolsas de plástico más finas que pueden romperse o contaminarse más fácilmente.

Es conveniente limpiarlos con agua caliente y jabón, aclarar bien y secar, antes de usar.

Se recomienda guardar la leche en pequeñas cantidades (60-120 ml) para poder descongelar sólo la que vaya a tomar el niño inmediatamente. Se pueden ir uniando pequeñas cantidades de distintas tomas, previo enfriamiento de la extraída y hay que congelar en las 24 horas siguientes a la primera extracción.

Es importante identificar cada envase con la fecha de extracción para usar los más antiguos cuando se decide su consumo.

Descongelación de la leche materna

Lo ideal es descongelar sacando el envase del congelador a la nevera en las 24 horas previas.

Se puede descongelar bajo el chorro de agua fría primero y, gradualmente, ir aumentando el calor del agua del grifo hasta que esté caliente. Agitar antes de probar la temperatura.

Puede guardarse la leche descongelada en el frigorífico durante 24 horas, pero no se puede volver a congelar.

Si se necesita disponer de la leche de forma inmediata, puede descongelarse al baño maría, pero esta leche es aprovechable sólo en las 4 horas siguientes y no vuelve a guardarse en la nevera. No se debe calentar directamente o en el microondas.

A veces puede notarse un olor rancio al descongelarla. Para prevenirlo, se puede escaldar la leche antes de su congelación. No hay evidencia de que sea perjudicial para el niño, pero pueden rechazarla.