

Servicio de Pediatría

Servicio de Pediatría

# Extracción y conservación de la leche materna



Capiro Sanidad Departamento Marketing, Julio 2011



# Extracción y conservación de la leche materna



# Extracción y conservación de la leche materna

## Ventajas de la extracción de leche

- Posibilidad de ausencia materna sin abandonar la lactancia.
- 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.
- Previene la congestión o ingurgitación mamaria.

## Medidas de higiene

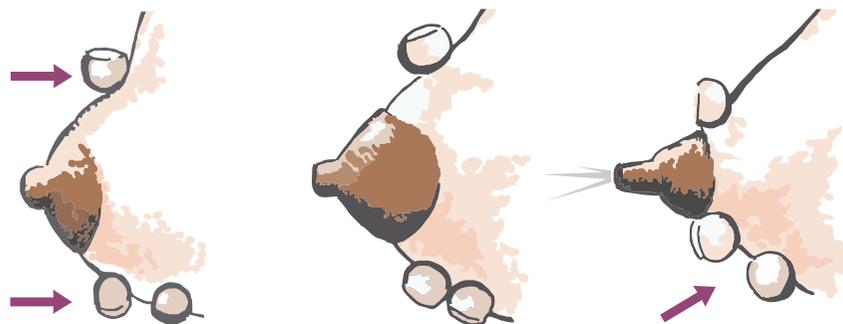
- Es importante el lavado de manos antes de la extracción. El pecho no precisa una higiene especial, es suficiente con la ducha diaria.
- Es aconsejable tener las uñas cortas y el pelo recogido.



## Técnica de masaje



## Técnica de extracción manual



Presión hasta las paredes del seno

De vuelta

Acabe la manipulación

## Técnica de extracción manual

Antes de iniciar la extracción debe 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.

## El 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 fría para eliminar los restos y, posteriormente, lavado con agua y jabón. Hay que dejar secar a temperatura ambiente tapado con un paño. Es suficiente con esterilizarlas una vez al día.



3



4

## 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 uniendo pequeñas cantidades de distintas tomas, previo enfriamiento de la extraída y hay que congelar en las 24 horas siguientes a la primera extracción.



## Descongelación de la leche materna

- 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. Se puede calentar sumergiendo el recipiente en otro con agua caliente (baño maría), pero no calentar directamente o en microondas.
- 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.
- 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 la mayoría la rechazan.

NO



SI

