

# CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA EXTRACCIÓN DE LECHE

## 1) Técnicas de extracción:

**Manual: (necesita un lugar tranquilo, tiempo de 15 a 20 minutos y un envase limpio de plástico o vidrio).**

- a. Escoger un lugar tranquilo
- b. Lavarse las de manos
- c. Masaje circular de la mama, seguido de otro desde arriba hacia la areola, estimulando suavemente la areola y los pezones para desencadenar el reflejo eyecto lácteo antes de comenzar a extraerse la leche.
- d. Tomar el envase limpio de plástico o vidrio.
- e. Colocar el pulgar por arriba y el índice por abajo en el borde externo de la areola, mantenerlos fijos y no deslizarlos sobre la piel. Compresión rítmica hacia las costillas con los dedos abiertos, juntándolos hacia el pezón, con la frecuencia que usaría el niño al mamar. Al principio aparecerán gotas y luego saldrán chorros de leche.
- f. Rotación de la posición de los dedos alrededor de la areola para vaciar todas las áreas.
- g. Alternar la mama cuando disminuya el flujo de leche (Aprox. 5-7 minutos después del inicio de la salida de la leche) y repetir el masaje y el ciclo varias veces (cada ciclo es de una duración levemente menor).
- h. Todas las madres debieran aprender la extracción manual por si los otros sistemas fallan.

## Técnicas mecánicas de extracción de la leche:

Extractores manuales mecánicos y eléctricos: existen una variedad de modelos que difieren en técnica, costo y comodidad de traslado. Cada madre encontrará el más adecuado y para ello podrá consultar a su médico, obstétrica, puericultora, otras mujeres que ya lo utilizaron u organizaciones de ayuda a la lactancia materna.

## Transporte de la leche

Si la madre lleva leche del trabajo a la casa, es recomendable tener un bolso térmico con una bolsa con hielo o planchas de hielo (en venta como artículo de camping). Dentro de ella deben colocarse los envases estériles con la leche materna. Lo ideal es dejar la leche en un refrigerador en el trabajo, pero si no se contara con él, puede dejarse en el bolso térmico. También se puede contar con un segundo bolso térmico en el caso que la madre cuente en su trabajo con un jardín maternal para el transporte de la leche que consumirá el niño durante el día.

Nunca congelar la leche recién extraída en el lugar de trabajo.

## Conservación de la leche

### Consideraciones generales:

1. Lavarse las manos antes de manipular la leche o extraerla.
2. De no contar con envases estériles, utilizar recipientes bien lavados con agua y jabón para extraer.
3. Se pueden usar las bolsas plásticas cerrables para guardar.
4. Mantener la cadena de frío por el mayor tiempo posible.

5. Dar al bebé leche fresca (no congelada) siempre que sea posible.
6. Congelar adecuadamente la leche que no vaya a ser utilizada (ver tabla de duración de la leche a diversas temperaturas)
7. Guardar la leche en pequeñas cantidades (50-100cc) para poder descongelar sólo lo que el niño necesite en cada toma.
8. Etiquetar los recipientes de leche con la fecha de la extracción de manera de descongelar siempre la leche más antigua.
9. Una vez descongelada la leche, removerla para homogeneizarla.
10. Se puede mezclar leche extraída en el momento para completar una toma antes de dársela al bebé o para completar una medida antes de congelarla.

### **Duración de la leche materna a distintas temperaturas**

**Una vez descongelada, nunca volver a congelar.**

#### ***¿Cómo descongelo y caliento la leche?***

Lo más recomendable es descongelar la leche en forma muy paulatina dentro del refrigerador. Si es necesario descongelar la leche más rápidamente, la primera opción es poner agua a calentar, una vez caliente, sacarla del fuego e introducir el envase de leche dentro del agua hasta que la leche alcance la temperatura deseada. Recordar que la leche sale a la temperatura del cuerpo, no se debe entibiar más allá de eso.

### **DURACION DE LA LECHE**

- Temperatura ambiente 12 horas
- Refrigerador (no en la puerta) 72 horas
- Congelador (dentro del refrigerador) 14 días
- Congelador (compartimiento independiente) 3 meses.
- Descongelada en el refrigerador 4 horas (a temperatura ambiente) 1 día (en el refrigerador)
- Descongelada en agua caliente Solo para esa toma (a temperatura ambiente) 4 horas (en el refrigerador)
- No se recomienda el uso de microondas ya que destruyen componentes vivos de la leche y como la temperatura es irregular, puede parecer fría, pero quemar al niño.