

El almacenamiento seguro de la leche materna

Conservada a temperatura ambiente (No superior a 77°F)	Utilizar dentro de 4 horas
Refrigerador (40°F o menos)	Utilizar dentro de 72 horas/3 días
Congelador (Según el tipo del congelador, las temperaturas varían entre 32°-0°F)	
Compartimiento congelador (mini-refrigerador)	Utilizar dentro de 2 semanas
Congelador independiente horizontal o vertical	Utilizar dentro de 6 meses

Extracción manual

La extracción manual es otro método para sacar la leche materna en vez de usar un sacaleches eléctrico o manual. Con la extracción manual, la leche materna se extrae suavemente con la mano. Algunas mujeres prefieren la extracción manual a la extracción con sacaleches. La extracción manual puede ser una forma fácil de aliviar los senos que están demasiado llenos o de suministrarle de vez en cuando a su bebé un biberón de leche materna. Estos consejos tal vez le ayuden a sacar a mano la leche.

- Lávese bien las manos con agua y jabón y tenga listo un recipiente limpio para recolectar la leche.
- Busque un lugar donde pueda relajarse mientras se saca la leche.

Antes de empezar:

- Con pequeños movimientos circulares, masaje suavemente el seno para ayudar a que empiece a salir el flujo de leche. Mueva las manos por todo el seno desde el pecho hasta el pezón. Puede ser de ayuda la aplicación de compresas tibias o bañarse o ducharse con agua tibia.
- Con el dedo pulgar encima del seno y los dos primeros dedos debajo del seno, sujete suavemente el seno a una pulgada por detrás del pezón. Empuje hacia atrás, hacia la pared del pecho, luego ruede los dedos y el dedo pulgar hacia el pezón.
- Apriete suavemente mientras rueda los dedos hacia adelante. Repita el movimiento de apretar y rodar, moviendo los dedos hacia una nueva posición hasta que haya dado vuelta a todo el seno. Si el flujo de leche parece hacerse más lento, puede repetir los masajes y probar una nueva posición para realizar la extracción o puede sacarse leche del otro seno. Después, repita el proceso con el primer seno hasta que el flujo de leche se disminuya.
- Tenga mucho cuidado y evite apretar o tirar del pezón. También evite deslizar las manos sobre el seno. Haga la primera práctica después de amamantar al bebé, mientras sigue saliendo la leche. Por la mañana es otro buen momento para intentar la extracción de leche.
- No se desanime si al principio no consigue extraer mucha leche. Si está intentando aliviar un seno lleno, la extracción de sólo una pequeña cantidad puede ayudar. ¡Con la práctica, algunas mujeres pueden extraer botellas enteras de leche!



Si usted tiene preguntas...

llame a su madre consejera de WIC o a la coordinadora o asesora de lactancia, o a su doctora.

Nombre:

Teléfono:

la extracción y almacenamiento de la leche materna

los sacaleches

Hay varias formas de proporcionarle a su bebé una nutrición natural cuando usted está fuera de casa o cuando no es posible amamantar directamente a su bebé.

Una forma práctica de hacerlo es mediante el uso de un sacaleches.

Elegir un sacaleches puede ser confuso, ya que hay muchos sacaleches manuales a la venta. Si usted necesita ayuda para elegir un sacaleches, platíquelo con las otras mamás o con una madre consejera o una asesora de lactancia. Una vez que haya comprado un sacaleches, asegúrese de leer cómo ensamblarlo y usarlo correctamente.

Sin importar si va a usar un sacaleches **eléctrico** o **manual**, asegúrese de seguir los consejos que se encuentran a continuación:

- Antes de montar el sacaleches, recuerde siempre lavarse bien las manos con agua y jabón.
- Siéntese en un lugar tranquilo donde no habrá interrupciones. Intente relajarse y pensar en su bebé. Relajarse es un aspecto importante de ser diestra en la extracción de leche. Puede ser de ayuda escuchar música o mirar una foto de su bebé.
- Un buen momento para empezar a sacar la leche es por la mañana cuando los senos están llenos de leche, o después de alimentar al bebé cuando ha empezado a salir el flujo de leche.
- Dé masajes a sus senos antes y durante la extracción para estimular el flujo de leche.
- Para una colocación correcta, la parte ancha del sacaleches (la copa de succión) debería estar en contacto con la parte oscura del seno (la areola) con el pezón centrado en la apertura. El pezón no debe estar en contacto con el lado de la copa de succión porque puede

rozar y la fricción puede provocar dolor durante la extracción de leche. Si hay fricción, hable con la asesora de lactancia para conseguir una copa de succión de diferente tamaño. Para una mejor succión, humedezca la copa de succión con agua o leche materna.

- Al principio, ajuste el regulador a la menor intensidad de succión y la menor velocidad (esto para los sacaleches eléctricos). Aumente gradualmente la intensidad de succión y la velocidad según sea necesario.
- Desmonte el equipo después de cada uso. Cada pieza que haya estado en contacto con la leche debe lavarse con agua jabonosa caliente y aclararse bien. Para esterilizar las piezas del sacaleches se pueden usar bolsas reutilizables para esterilización al vapor en microondas al ser disponibles. Asegúrese de dejar secar todos los elementos al aire libre. *Nota: al menos una vez al día, ponga a hervir el sacaleches durante 10 minutos o lávelo en el lavaplatos.*

Sacarse leche requiere de práctica. Algunas mujeres pueden sacarse más leche que otras. Es posible que la cantidad de leche que usted extraiga no le diga cuánta leche el bebé toma cuando mama. Con el tiempo y la práctica, aumentará la cantidad de leche extraída y el proceso se hará automático. Siga practicando para saber cómo la extracción de leche materna funciona mejor para usted.

La extracción con sacaleches eléctrico

A veces las mamás usan un sacaleches eléctrico cuando se incorporan al trabajo o cuando vuelven a las clases. Los usan también las mamás de bebés prematuros, quienes no son lo bastante fuertes como para lactar directamente del pecho.

Consejos para la extracción de la leche mediante un sacaleches eléctrico:

- Hay equipos de recolección simple o doble; sin embargo, tarda menos tiempo la extracción con un equipo de recolección doble y puede incrementar la cantidad de la leche extraída.
- Si utiliza un equipo de recolección simple, cambie de seno varias veces durante la extracción. El tiempo que se tarda en vaciar los dos senos varía de mujer en mujer, pero no debería demorar más de 30 minutos. Si usa un sacaleches de recolección doble, debería tardar la mitad del tiempo que con el equipo simple.

La extracción con sacaleches manual

Un sacaleches manual puede ayudar a algunas mamás lactantes proporcionando leche materna para darle al bebé un biberón si la mamá y el bebé van a estar separados. Los sacaleches manuales también pueden proporcionar un alivio rápido para las molestias provocadas por los senos cuando están muy llenos. Tarda tiempo en aprender a ser diestra en el uso del sacaleches, así que al principio no espere grandes cantidades de leche. Estos consejos pueden ayudar a que la extracción con sacaleches manual sea exitosa.

- Intente imitar el ritmo de succión de su bebé con el sacaleches. Practique con ritmos distintos para saber cuál funciona mejor. Algunas mujeres prefieren un ritmo muy constante mientras que otras sacan leche, se detienen por varios segundos, y luego repiten el proceso.



Almacenamiento de la leche materna

Aquí hay algunos consejos que puede usar para almacenar la leche materna:

- Primero, asegúrese de que estén limpios el biberón o el tarro que va a usar para recolectar la leche materna. Después de cada uso, lave los recipientes con agua jabonosa caliente y aclárelos bien. Una vez al día, póngalos a hervir por 10 minutos en una cazuela con agua hirviendo o lávelos en el lavaplatos si son a prueba de lavaplatos.
- Después, lávese las manos antes de usar el sacaleches o de extraer manualmente su leche.
- Extraiga la leche dentro del biberón o el tarro limpios.
- Almacene la leche en cantidades de 2-4 onzas. Conservarla en pequeñas cantidades evita el desperdicio de la leche materna. La leche materna que sobra de una toma no se puede volver a utilizar y debe ser desechada.
- Se recomienda almacenar la leche materna en biberones de vidrio o de plástico duro (libre de BPA). Si usa bolsas de plástico, asegúrese de que estén diseñadas para almacenar leche materna. Evite usar bolsas de plástico de uso cotidiano o bolsas de biberón. Pueden gotear o derramarse con facilidad.
- Si piensa usarla dentro de 3 días, conserve la leche materna en el refrigerador.
- Si quiere guardar la leche por más tiempo, póngala en el congelador. Ponga la leche al fondo del refrigerador y no en la puerta.
- Cuando congele la leche materna, deje espacio en la parte superior del biberón o del tarro. Esto evita que la leche se derrame cuando se congela.
- No agregue leche tibia recién extraída a la leche enfriada o congelada. Antes de agregarla, enfríe la leche en el refrigerador.
- Descongele la leche materna en un recipiente con agua tibia o ponga el biberón o el tarro debajo del chorro de agua tibia. Nunca caliente la leche materna en el microondas o en el horno.
- Durante el almacenamiento, la leche materna puede separarse. No hay problema – la leche no está cortada. Agite suavemente la leche.
- Use la leche descongelada dentro de 24 horas. No vuelva a congelar la leche materna descongelada.

Véase el otro lado de la hoja para la tabla de almacenamiento seguro de la leche materna.

