GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Grupo Nodrissa. Marta Bacardit Abellán

EXTRACCIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

HOSPITAL UNIVERSITARIO DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA

1. Extracción de la leche materna

Motivos de extracción:

- Incorporación al trabajo.
- Para estimular la producción, por cantidad insuficiente de leche.
- Con el fin de aliviar ingurgitación, mastitis o conducto obstruido.
- Para alimentar al bebé mientras aprende a succionar.
- Por alguna ausencia.
- Para alimentar al bebé, en caso de ser prematuro.
- Mantener la producción, si temporalmente no es posible dar el pecho.

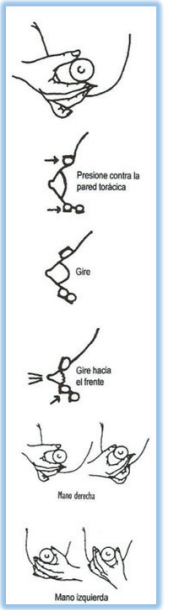
Al inicio:

- Debes lavarte las manos antes de la extracción.
- Permanecer en un lugar tranquilo y tener algo cercano que te recuerde al bebé (por ejemplo una foto).
- No es necesario lavarte el pecho cada vez, con la ducha diaria es suficiente.
- Es aconsejable estimular la subida de la leche:

1. Masajea 2. Frota 3. Sacude

Manual:

- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra “C”, a unos 3-4 cms por detrás del pezón.
- Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos.
- Para pechos grandes o caídos, primero levantarlos y después empujar los dedos hacia atrás.
- Rodar los dedos y el pulgar hacia el pezón, con movimiento como de rodillo (rodar, no deslizar).
- Repetir rítmicamente para vaciar los depósitos: colocar los dedos, empujar hacia adentro, rodar.
- Rotar la posición de los dedos para vaciar las otras partes del pecho. Utilizar ambas manos para cada pecho.
- Extraer la leche de cada pecho hasta que el flujo de leche se haga más lento.
- Repetir todo el proceso de exprimir y provocar el reflejo de subida en ambos pechos una o dos veces más.



Eléctrico:

- Para tomas esporádicas, utilizar un sacaleches manual.
- Para tomas frecuentes, por ejemplo cuando la mamá empieza a trabajar, es aconsejable usar uno eléctrico, son más caros pero más cómodos.
- Se aconseja que el extractor sea bifásico, de esta forma se estimulará de una forma más fisiológica el pecho. Con el sacaleches bifásico (manual o eléctrico) se empezará la succión imitando la “llamada de la leche”, con succiones cortas y rápidas.

- Una vez se obtiene algo de leche se tiene que pasar a otro ritmo en el que las aspiraciones son largas y uniformes, evitando demasiada aspiración que cause malestar.

  El bombeo forzado y doloroso puede bloquear el mecanismo de liberación de la leche y dejar dolorido el pecho. Se debe mantener la succión hasta que el flujo se detenga o sea lento, entonces hay que incrementar la aspiración.

- Algunos extractores cuentan con un regulador de aspiración. Hay que comenzar con el nivel más bajo e incrementarlo hasta que la leche fluya libremente y la madre se sienta cómoda.

- Se usará el extractor de 5 a 7 minutos o hasta que el chorro de leche o las gotas sean más lentas. Cambiar de pecho y extraer durante 7-10 minutos. Volver a cada pecho unas cuantas veces más, hasta que el flujo de leche sea lento. Usar el extractor en cada lado durante un total de 15-20 minutos.

- No es necesario esterilizar diariamente el extractor. Tras su uso, se debe lavar el equipo con agua caliente y jabón, enjuagar y secar. Si se utiliza el lavavajillas, se debe usar con ciclos de temperatura de 50-60 grados.

2. Almacenamiento y conservación de la leche materna

- Almacenar en volúmenes pequeños 50-100 cc, en botes de cristal o plástico duro homologados (libres de bisfenol), o en bolsas especiales.
- Etiquetarla con fecha, hora y volumen si se va a congelar.
- Si se extraen pequeñas cantidades, se pueden almacenar hasta conseguir la cantidad suficiente para guardar o congelar.
- Para descongelar:
  - Ponerla debajo del chorro del grifo con agua caliente o introducirla en otro recipiente con agua no muy caliente.
  - Se puede dejar en el frigorífico, tarda muy pocas horas en descongelarse.
- Una vez descongelada templarla al baño maría.
- No utilizar microondas ni hervir la leche.
- La leche almacenada sedimenta por capas: un precipitado en el fondo, una fase gruesa acuosa opalescente y una película grasa en la parte superior. Una vez descongelada, hay que agitar el recipiente suavemente para mezclarla.
- La leche descongelada debe refrigerarse y consumirse en las 24h siguientes.
- Desechar la leche que sobre.
- Transportarla congelada o refrigerada con placas de hielo en nevera portátil.
- La leche descongelada puede oler a rancio, si el bebé la rechazara, calentarla sin que hierva, antes de congelarla.

3. Guía para conservar la leche materna

Recuerda, esta guía es para bebés sanos y a término. Toda leche debe ser fechada antes de almacenarse.

	Congelador superior a 19ºC (Congelador comercial arcón)	Congelador inferior a 19ºC (tipo combinado dentro de la nevera pero con puerta separada)	Congelador dentro de la misma nevera	Nevera entre 0-4ºC	Tª ambiente 15ºC	Tª ambiente 19-22ºC	Tª ambiente superior a 25ºC	Tª ambiente 27-32ºC
Calostro								Entre 12-24 horas
Leche recién extraída	Superior a 6 meses	Entre 3-4 meses	15 días	Entre 5-8 días	24 horas	De 10 a 12 horas	De 4 a 8 horas	
Leche congelada	No volver a congelar	No volver a congelar	No volver a congelar	No volver a congelar	24 horas	1 hora	1 hora	

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Somos un equipo de personas a su disposición.
Para ampliar información consúltenos si nos necesita:

HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA

Crta. Torrevieja a San Miguel de Salinas, CV-95 03186
Torrevieja, Alicante.
www. torrevieja-salud.com
Teléfono Centralita: 966 572 12 00

@dpto_torrevieja

www.torrevieja-salud.com

www.facebook.com/torreviejasalud

Versión 1: Mayo 2014