

Extracción de leche, conservación y utilización


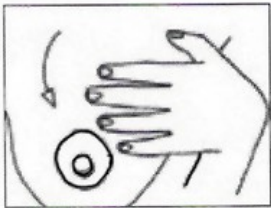
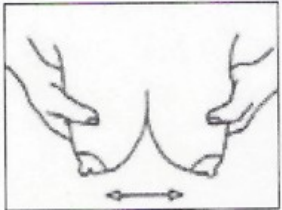
La extracción de la leche materna puede hacerse de dos formas:

- ⌚ Manual
- ⌚ Sacaleches


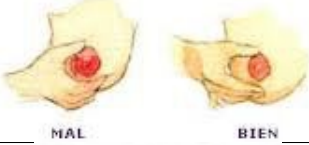
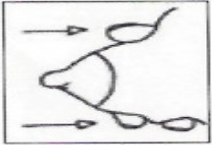
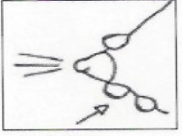


En ambos casos antes de manipular el pecho hay que lavarse las manos; sin embargo no es recomendable hacerlo con las mamas, siendo suficiente con la ducha diaria.

¿Cómo estimular la bajada de leche?

Previamente a cualquier tipo de extracción primero hay que preparar el pecho para favorecer la salida de la leche. Para ello es útil seguir los siguientes pasos:

1	Masajear	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Nos ayuda a estimular el reflejo de bajada ⌚ Debe realizarse con el pecho descubierto ⌚ Masajear con los dedos realizando movimientos circulares ⌚ Concentrase en una zona del seno cada vez durante unos segundos y después cambiar hacia otra zona 	 <p>1. Masajea</p>
2	Frotar	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Estimula el reflejo de salida de la leche ⌚ Se acaricia el pecho de la parte superior hacia el pezón 	 <p>2. Frota</p>
3	Sacudir	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Se sacuden ambos pechos inclinándose hacia delante para que la gravedad ayude a la expulsión de la leche 	 <p>3. Sacude</p>

¿Cómo realizar la extracción manual de leche?

1	Colocar el dedo pulgar y los dedos índice y medio formando una "C" a unos 3-4 cm por detrás del pezón	 <p>1. Coloca</p>  <p>MAL BIEN</p>
2	Empujar los dedos hacia atrás en dirección al tórax, sin separarlos	 <p>2. Comprime</p>
3	Rodar los dedos hacia el pezón sin presionarlo	 <p>3. EXTRACCIÓN en dirección al pezón sin deslizar los dedos</p>
4	Repetir rítmicamente para vaciar los depósitos	 <p>4. Repite</p>
5	Ir rotando la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho	 <p>Mano derecha Mano izquierda</p>

Se recomienda extraer leche de cada pecho hasta que el flujo de leche se haga más lento. Después repetir todo el proceso (estimulación de la bajada de la leche y extracción) una o dos veces más.

Evitar realizar los siguientes movimientos

Apretar	Deslizar	Tironear
 <p>No exprimas</p>	 <p>No deslices</p>	 <p>No estires</p>
Riesgo de hematoma	Riesgo de irritación	Riesgo de daño en los tejidos

Extracción con sacaleches

- Ⓟ Los sacaleches pueden ser manuales o eléctricos.
- Ⓟ Como norma general deben realizar la succión de modo intermitente, y la fuerza de la succión debe ser regulable.
- Ⓟ Se seguirá el mismo con la estimulación de la bajada de la leche y posteriormente se colorará el sacaleches al pecho
- Ⓟ Cada una de las partes del sacaleches debe limpiarse cuidadosamente después de su uso.

¿Cómo almacenar y conservar la leche?

- Ⓟ Debe almacenarse en pequeños volúmenes (50-100cc).
- Ⓟ Los botes recomendados son de cristal o plástico (homologado para su uso).
- Ⓟ Cada bote de leche debe ser identificado con la fecha y hora de la extracción

Leche madura	<i>Temperatura (°C)</i>	<i>Tiempo de conservación</i>
A temperatura ambiente	Hasta 15 °C	24 horas
	Entre 16°C y 22°C	10 horas
	Más de 22°C	6-10 horas
Nevera	A partir de 5°C	48-72 horas
	Entre 2°C y 4°C	5-8 días
Congelador	*/**	2 semanas
	***	3-4 meses
	A -18°C	3-6 meses

Si la leche no va a ser utilizada en el plazo de 4 a 6 horas es preferible congelar que refrigerar.

¿Cómo descongelar la leche?

- Ⓟ Es recomendable descongelar la leche bajo el chorro de agua tibia o en un recipiente con agua caliente.
- Ⓟ Agitar antes de verificar la temperatura.
- Ⓟ No utilizar el microondas.
- Ⓟ La leche descongelada no se debe volver a congelar.