



Crececonamor.com

EXTRACCION Y CONSERVACION DE LA LECHE MATERNA

La extracción de la leche materna puede hacerse de forma manual o mecánicamente con una bomba extractora.

Las circunstancias o situaciones en las que puede haber la necesidad de extraer leche son muy diversas:

- Para aliviar la ingurgitación mamaria, conducto obstruido o mastitis.
- Para alimentar al bebé mientras aprende a succionar (por ejemplo, pezones invertidos).
- Si el bebé ha de estar alejado de su madre por ser prematuro o estar enfermo.
- Para mantener la producción de leche, si temporalmente no es posible dar el pecho.
- Para extraer la leche cuando no es posible dar el pecho en alguna toma determinada.
- Para dejar la leche al lactante si la madre ha de incorporarse al trabajo.

- Por circunstancias imprevistas (viajes, ausencias, etc...).

Antes de manipular el pecho es recomendable lavarse las manos; sin embargo, el pecho no es necesario lavarlo antes de la extracción, es suficiente con la ducha habitual.

ESTIMULACIÓN DE LA BAJADA DE LA LECHE

Tanto si se va a realizar extracción manual como mecánica, se debe preparar primero el pecho para favorecer la extracción, provocando el reflejo de bajada o de eyección láctea. Para ello, es bastante útil seguir los siguientes pasos: **masajear, frotar y sacudir**.

- **MASAJEAR**. El masaje y el calor aplicados previamente estimulan el reflejo de bajada. El masaje debe realizarse con el pecho descubierto. Masajee las células y conductos productores de leche, oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica, usando un movimiento circular con las yemas de los dedos, empezando por arriba. Mueva los dedos circularmente, sin deslizar los dedos sobre la piel concentrándose en una zona por vez por unos cuantos segundos. Este movimiento circular debe cambiarse, después de unos segundos, hacia otra zona del seno. Vaya en espiral alrededor del seno hacia la areola a

medida que masajea. El movimiento es similar al usado en exámenes de senos

- **FROTAR.** Cuidadosamente se frota o se acaricia el pecho desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Este movimiento se debe realizar desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor. Continúe con este movimiento ya que estimulará al reflejo de expulsión de leche.
- **SACUDIR.** Suavemente se sacuden ambos pechos inclinándose hacia delante, para que la gravedad ayude a la expulsión de la leche.

La estimulación del reflejo de bajada (de oxitocina) se ve favorecida también por otras circunstancias:

- Ambiente tranquilo, relajado y con cierta privacidad.
- Tener algo cercano que le recuerde a su hijo (foto, ropa, etc.).
- Siempre que se pueda, abrazar al bebé y tenerlo en contacto piel a piel previo o durante la extracción.

EXTRACCIÓN MANUAL

Puede hacerse en cualquier lugar y a cualquier hora, sin necesidad de aparatos, y algunas mujeres llegan a adquirir una gran destreza. Requiere tan solo un lavado cuidadoso de las manos y de los recipientes en los que se va almacenar la leche. Al tener que utilizar

menos aparatos dicha extracción es protegida de la contaminación más fácilmente que con extractores.

Técnicas a seguir para practicar la técnica Marmet drenando las reservas de leche:

- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra “C” a unos 3 ó 4 cm. por detrás del pezón (no tiene que coincidir forzosamente con el final de la areola). Use esta medida como guía, dado que los senos y areolas varían de tamaño de una mujer a otra Note que los dedos están colocados de modo que las reservas de leche yazcan debajo de ellos. Evitar que el pecho descansa sobre la mano como si ésta fuera una taza.
- Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes o caídos, primero levantarlos y después empujar los dedos hacia atrás, contra la pared del pecho.
- Rodar los dedos y el pulgar hacia el pezón, del modo en que se imprimen en un papel las huellas digitales (rueda pero no deslice). . Este movimiento de apretar comprime y vacía las reservas de leche sin dañar el tejido sensible de los senos. Note la posición del pulgar y las uñas en el apretón final según se muestra en la ilustración.
- Repetir rítmicamente para vaciar los depósitos (colocar los dedos, empujarlos y rodarlos).
- Ir rotando la posición de los dedos para vaciar otras

partes del pecho. Utilizar ambas manos en cada pecho.

Evitar estos movimientos:

- **EXPRIMIR:** Apretar y exprimir el pecho puede dar lugar a hematoma.
- **DESLIZAR:** Resbalar las manos sobre el pecho puede provocar irritación en la piel.
- **ESTIRAR:** Tirar hacia fuera del pezón y del pecho puede dañar los tejidos.

Procedimiento completo:

- Se recomienda extraer la leche de cada pecho hasta que el flujo de leche se haga más lento.
- Provocar de nuevo el reflejo de bajada, que puede hacerse simultáneamente, en ambos pechos (masajear, frotar y sacudir).
- Repetir todo el proceso y provocar el reflejo de bajada una o dos veces más. El flujo de leche generalmente se enlentece más pronto la segunda y tercera vez, a medida que los reservorios se van drenando.
- El tiempo de duración del procedimiento completo es alrededor de 20-30 minutos.

EXTRACCIÓN MECÁNICA O CON

EXTRACTORES (SACALECHES)

Las mamaderas o sacaleches pueden ser manuales o eléctricos. Se suele conseguir una mayor rapidez en la obtención de leche. Han de limpiarse cuidadosamente después de su uso.

Como norma general, los sacaleches deben realizar la succión de modo intermitente, y la fuerza de succión debe ser regulable.

Se debe comenzar con el lavado de manos, estimular la bajada de de leche, aplicar la bomba al pecho y seguir el procedimiento completo, ya explicado anteriormente.

Normalmente es necesario limpiar las partes del extractor cuidadosamente y esterilizar una vez al día todos los elementos que componen el Kitts de extracción (vaso, tubo, tapón).

Se deben de evitar los sacaleches manuales “de pera”, que consisten en una perilla de goma unida un embudo de plástico que se adapta al pecho. Son poco eficaces, la recogida de leche que permiten es difícil y su limpieza completa no se puede asegurar.

ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE

Idealmente la leche extraída debe ser consumida por el niño lo antes posible después de la extracción, pero

a menudo es necesario guardar y almacenar la leche. Debe almacenarse en volúmenes pequeños (50-100cc).

Los botes pueden ser de cristal o de plástico.

Cada bote de leche debe ser identificado (fecha y hora de extracción) para no tener que tirar la leche ni romper la cadena de frío.

Las bolsas de plástico para congelar son prácticas. Es preferible colocarlas en doble bolsa, fijándonos que estén bien cerradas y colocarlas en un recipiente de plástico rígido.

Se recomienda enfriar la leche en el refrigerador si la va a agregar a un envase que ya tiene leche congelada.

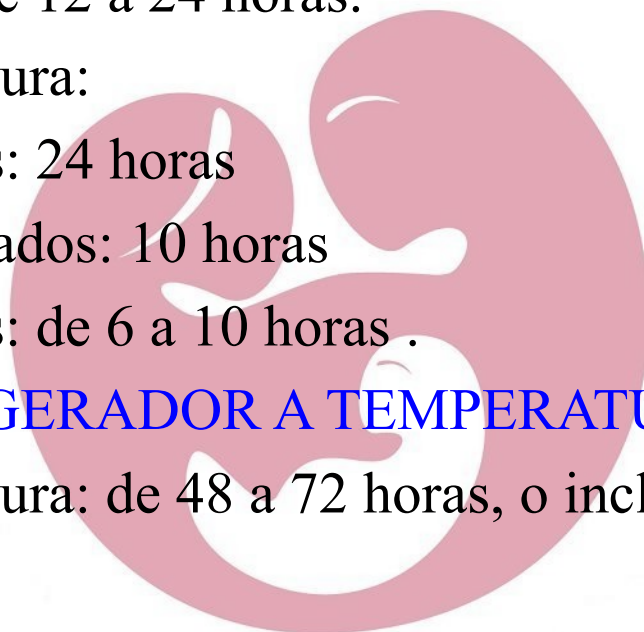
TIEMPOS DE CONSERVACIÓN:

- A TEMPERATURA AMBIENTE (27 -32°C)

- Calostro: de 12 a 24 horas.
- Leche Madura:
- a 15 grados: 24 horas
- a 19 -22 grados: 10 horas
- a 25 grados: de 6 a 10 horas .

- EN REFRIGERADOR A TEMPERATURA (2° 4° C)

- Leche Madura: de 48 a 72 horas, o incluso 5- 8 días,



pero garantizando que la leche va a ser mantenida entre 2-4° c.

- EN EL CONGELADOR:

- Pequeño Congelador de interior de nevera */** : 2 Semanas.
- Congelador ***: 3-4 Meses en función de la frecuencia de apertura de la puerta.
- Congelador separado del frigorífico con temperatura constante de -18° C: de 3 a 6 Meses.

En relación con la conservación de la leche en un refrigerador, vale hacer algunas consideraciones. Existen varios trabajos que afirman que la leche humana posee cualidades que impiden el crecimiento de microorganismos contaminantes, sobre todo en el período entre 2 y 9 horas de extraída. Pero se debe aclarar que este efecto protector de la leche se realiza con un gran consumo de sus factores inmunológicos; luego, esta leche mantenida a temperatura ambiente por muchas horas posee sustancialmente menor cantidad de elementos inmunológicamente activos para el bebé.

MODO DE DESCONGELAR LA LECHE

- Se puede descongelar pasando la leche congelada al frigorífico, aunque también puede descongelarse a temperatura ambiente.

- Si se necesita de forma rápida, puede descongelarse bajo el chorro de agua fría o tibia.
- Agitar antes de verificar la temperatura.
- No utilizar un horno microondas para recalentar la leche humana.
- Si ha de ser transportada, se aconseja utilizar bolsas térmicas o nevera portátil.
- La leche que ha sido descongelada no se debe volver a congelar y debe ser tirada después de 12 horas en un frigorífico.

Si la leche ha sido congelada y descongelada, se puede refrigerar hasta 24 horas para usarse después. No debe de volverse a congelar. No se sabe si es propio el refrigerar lo que quede de un biberón después de que el niño haya tomado un poco. Estudios recientes muestran que la leche materna retrasa el crecimiento de bacterias así que puede ser seguro el almacenar estos sobrantes para su uso más tarde.

www.crececonamor.com

Artículo de la Liga de la Leche Internacional.