

# EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA.

## La vuelta al trabajo

## LA EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

Puede ser útil que la madre aprenda a extraerse la leche, bien para guardarla y que alguien alimente al bebé cuando la madre no pueda hacerlo, o bien para aliviar las molestias producidas por un acumulo de leche excesivo, evitando que se produzca una mastitis. También es útil cuando la madre va a comenzar a trabajar.

La extracción de la leche puede hacerse de forma manual o mediante un sacaleches (manual o eléctrico).

### 1. CONSEJOS PARA FACILITAR LA EXTRACCIÓN

- Lavarse bien las manos
- Encuentra las horas más adecuadas para extraer la leche, por ejemplo:
  - Por la mañana, cuando tus pechos están llenos, justo antes o después de la primera toma;
  - o después de cualquier toma, si el bebé no ha vaciado los dos senos.
- Relájate. Utiliza una silla cómoda e inclinada ligeramente hacia delante.
- Pon algo caliente sobre tus pechos (p.e. una toalla caliente, o ducha caliente) durante unos minutos antes de empezar la extracción, te ayudará a estimular el flujo de salida de la leche.
- Utiliza técnicas para estimular la bajada de la leche:

1º) Estimula el pezón con suaves movimientos rotatorios antes de la extracción.

2º) Estimula los pechos:

- Masajear: oprimiendo firmemente el pecho hacia las costillas, realizar un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después ir cambiando hacia otra zona del seno.
- Frotar: el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón. Continuar este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.
- Sacudir: ambos pechos suavemente inclinándose hacia delante.

### 2. EXTRACCIÓN CON BOMBA (MANUAL O ELÉCTRICA)

El extractor más eficaz para estimular y mantener la producción de leche es el de tipo hospitalario, usado en madres con partos prematuros o por una enfermedad. Los extractores minieléctricos dan buen resultado, usados en lactancias ya establecidas. Los manuales normalmente se utilizan para extracciones puntuales. Los sacaleches de pera no están recomendados.



hospitalario



minieléctrico



manual



saca leche de pera

### Consejos:

- Practica con el extractor hasta encontrar la forma más adecuada para ti.
- No debes estar todo el tiempo bombeando. Haz ciclos de 2-3 segundos.
- Se necesita bombear durante 10 minutos para extraer de 60 a 120ml. (tiempo orientativo). En el caso del extractor eléctrico conviene comenzar con la máquina a presión baja y una vez comienza a gotear la leche, subir la presión poco a poco.
- En bebés sanos de 3 o 4 meses es suficiente con limpiar los aparatos con agua y jabón, aclararlos bien y dejarlos escurrir.

## 3. EXTRACCIÓN MANUAL

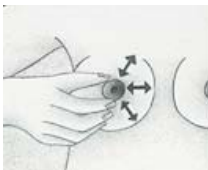
Se utiliza para un corto período de tiempo o en extracciones puntuales.



- Aplica un masaje en cada pecho: con 3 o 4 dedos realiza movimientos circulares, al tiempo que dibujas un círculo tras otro desde el exterior hacia la areola.



- Frota el pecho con toda la superficie de la mano, moviéndola poco a poco desde todos los bordes del pecho hacia el pezón.



- Inclínate hacia delante, coloca el pulgar por encima de la areola y los dedos índice y medio por debajo de ella, pinzando el pecho en forma de C.



- Comprime el pecho entre los dedos, presionando primero hacia atrás, hacia las costillas y tratando luego de juntar los dedos que pinzan el pecho.



- Al final de cada movimiento de compresión, cambia la posición del pulgar y del índice para asegurar un mejor vaciado.



**Es importante evitar los siguientes movimientos:**

No hay que apretar, ni deslizar ni estirar del pezón.

## CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

Se puede almacenar en un recipiente de vidrio o de plástico estéril (apto para uso alimentario): en tarritos o bolsas especiales.

### o **Tiempo de conservación:**

- En nevera: 1 - 2 días.
- En el congelador de 3 a 4 meses.

### o **Cómo descongelar la leche:**

- Se deja durante 12 horas en el refrigerador, o bien en un recipiente con agua caliente.
- Una vez descongelada, utilizar en las siguientes 24 horas.

### o **Cómo calentarla:**

- **Nunca** se debe calentar la leche directamente al fuego ni en un recipiente que contenga agua hirviendo (el calentamiento directo al fuego puede alterar algunos componentes de la leche). Se calienta un recipiente con agua, se retira del fuego y después se mete la leche dentro, o también se puede calentar debajo del chorro del agua caliente.

### o **Recomendaciones:**

- Etiqueta cada envase indicando la fecha de extracción.
- Conserva en el recipiente sólo la leche necesaria para una toma. No añadir leche fresca con leche ya congelada.
- No volver a congelar la leche una vez descongelada.
- No hace falta sacarse la leche de una sola vez, se puede mezclar leche de extracciones diferentes siempre que se encuentren a la misma temperatura.
- Conserva la leche en la zona más fría del frigorífico o del congelador.
- Desechar la leche que haya sobrado de una toma.

### **Cómo dar la Leche**

El uso del biberón puede hacer que el bebé pierda la costumbre de mamar. Además, los/las niños/as que no están habituados al plástico de la tetina suelen

rechazarla. Una buena alternativa es ofrecer la leche materna en un vaso (hay que llenarlo poco), en cuchara o con jeringuilla.

## CLAVES PARA COMPAGINAR LACTANCIA MATERNA Y TRABAJO

Cada vez más madres deciden no interrumpir la lactancia cuando vuelven al trabajo, e incluso, descubren que mantener ese vínculo les hace más soportable la separación. Existen muchas maneras de combinar trabajo y lactancia, cada una adaptada a tus preferencias y circunstancias laborales y familiares.

Las distintas opciones van desde:

**•Si el bebé tiene menos de seis meses:**

- Amamantar al bebé durante la jornada laboral (haciendo uso del permiso laboral por lactancia).
- Extraerse leche y que alguien se la de al bebé.
- Adelantar la introducción de los sólidos (a partir de los 4 meses ya es posible), y suministrarle la papilla de frutas y/o cereales mientras la madre está trabajando.

**•Si el bebé tiene más de seis meses,** se le puede dar al bebé algunas de las papillas (frutas, cereales o verduras) durante la jornada laboral de la madre.

En cualquiera de los casos y hasta que el bebé cumpla 6 meses y empiece con otros alimentos, los festivos, fines de semana y siempre que el bebé esté con su madre lo ideal es que tome sólo pecho. Aquí tienes algunas claves que te pueden ayudar:

**o Recomendaciones:**

- Se puede dar el pecho antes de ir a trabajar y al volver del trabajo.
- Durante el tiempo en que la madre está fuera, es aconsejable que le den papillas y/o leche extraída (según la edad del bebé).
- Se puede aprovechar los fines de semana y vacaciones para dar más de mamar.
- Como el pecho no tiene horario se adaptará fácilmente a tu horario laboral.

**o Otras consideraciones:**

- No es necesario acostumbrar al bebé antes de comenzar a trabajar.
- En el trabajo, los primeros días se tendrán subidas de leche. Pasados unos días, la situación se normaliza.

Es importante no agobiarse.

**Recuerda: es más importante que el bebé mame cuando estéis juntos que el bebé tenga leche extraída.**

### MAMARE CASTELLÓ

Con la colaboración de



AYUNTAMIENTO DE CASTELLÓN  
Concejalía de Salud Pública

Passió x  
CASTELLÓ