

Extracción y conservación de leche materna

¿Cómo comenzar?:

1. Lavar las manos. No es necesario lavar el pecho a no ser que esté sucio.
2. Realiza un masaje suave sobre la aréola. A muchas madres les ayuda mirar una foto de su guagua o imaginársela.

Extracción manual

- Formar una letra **C** con el pulgar y los dedos de la mano y ponerla a unos centímetros de la base del pezón (dependiendo del tamaño de la aréola, si es grande pones los dedos dentro y si es pequeña, fuera).
- Apretar con los dedos hacia las costillas y luego júntalos, comprimiendo el pecho entre el pulgar y el índice.
- Ir cambiando los dedos de sitio alrededor del pecho para buscar los conductos que aún tengan leche. Repite hasta que salga poca y cambia al otro pecho.



Extracción con extractor o sacaleche:

- Leer las instrucciones de uso.
- Poner el extractor en el pecho y seguir las instrucciones. Cuando salga poca leche de un pecho cambiar al otro.
- Luego de cada uso, desarma el extractor, límpialo con agua y lavalozas, enjuaga bien y deja secar sobre papel (nova o similar). Guarda el extractor en un lugar limpio y seco (bolsa tipo ziploc, tapper).



La extracción de leche es simple y permite que puedas seguir dándole leche a tu guagua cuando no estás presente.

No dejes pasar más de 3 ó 4 horas entre mamadas o extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

Conservación de la leche materna

Duración	Medio
6-8 hrs.	A temperatura ambiente según las condiciones climáticas de la zona. En lo posible usar cooler o bolsito térmico con gel refrigerante.
3 días.	Refrigerador en el fondo de las bandejas (nunca en la puerta).
14 días.	Congelada en el refrigerador de 1 puerta.
De 3 a 6 meses.	Congelada en el refrigerador de 2 puertas.
24 hrs.	En el refrigerador si ha sido descongelada.
1 hr.	A temperatura ambiente si ha sido descongelada.

No desespere si al principio sale poca leche, con la práctica será cada vez más fácil. Es mejor probar muchas veces al día, que una sola vez.

Importante

- Si descongelas leche no se puede volver a congelar.
- No poner leche líquida sobre leche congelada.
- Se puede rellenar un envase con restos de leche de 1 y 2 días antes de congelar.
- No congelar leche que haya estado más de 48 hrs. refrigerada.
- Usar recipientes de vidrio, plástico duro con cierre hermético o bolsas plásticas especiales que resistan agua caliente.
- Para transportar usar un recipiente con hielo. Mantener fría hasta antes de usarla.
- Congelar sólo la cantidad de leche que toma la guagua y etiquetar con fecha de extracción para ir usando la más antigua. Si va a la sala cuna o está en el hospital, pon su nombre.
- La leche no debería oler o tener un sabor agrio.

Algunos anticuerpos se destruyen al congelar la leche, por esto lo ideal es sacarse leche diariamente y utilizarla al día siguiente.

¿Cómo descongelar la leche materna?

- Dejar en el refrigerador durante la noche en las bandejas del fondo.
- Si necesitas descongelarla rápidamente, pon la botella o mamadera en un recipiente con agua caliente (no hirviendo).
- Batirla antes y después de entibiar.
- Probar que la leche esté tibia en el dorso de la mano antes de dársela a la guagua.

¿Cómo iniciar el uso de la mamadera u otro método para tomar la leche extraída?

- La mamadera **no es la única** alternativa para dar leche: puedes usar un vasito, una cucharita, una jeringa o una sonda al dedo.

Encuentra más materiales e información sobre lactancia, crianza respetuosa y desarrollo infantil en:



www.crececontigo.gob.cl



@ChileCreceMas



@Chile_Crece



@ChileCreceMas



@ChileCreceMas



@ChileCreceMas



ChileCreceMas



Talleres de
Apoyo a la Crianza

Programa Creciendo Juntos

Apoyo psicológico gratuito para la crianza
Fonoinfancia 800 200 818
Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs. www.fonoinfancia.cl

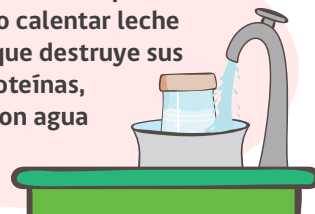
LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS CASOS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Subsistema de Protección Integral a la Infancia - Chile Crece Contigo (creado por la Ley 20.379) y el Sistema de Garantías y Protección Integral de los Derechos de la Niñez y Adolescencia - Chile Crece Más (creado por la Ley N°21.430), ambos coordinados por la Subsecretaría de la Niñez del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.

El Estado de Chile al servicio de los niños, niñas y adolescentes que habitan en el país.

- **La leche en mamadera o por otros métodos también se da a libre demanda**, es decir cuando y cuanto la guagua quiera. Tu guagua tomará lo que necesita para alimentarse bien.
- Apriete el chupete de la mamadera de modo tal que el chorro de leche no salga tan rápido y que se demore un tiempo similar al de la lactancia.

No uses el microondas para descongelar o calentar leche materna porque destruye sus enzimas y proteínas, descongela con agua caliente.



Es normal que la leche materna:

- Tenga un leve tono azulado (el color varía dependiendo de la dieta).
- Leve olor a jabón.

Lactancia invertida

Es una alternativa para las mamás que vuelven al trabajo fuera de la casa y sus bebés prefieren amamantar durante la noche.

Signos de la lactancia invertida:

- Sólo toma pequeñas cantidades de leche materna en tu ausencia.
- Duerme más durante el día y está menos activo cuando no estás.
- Quiere tomar leche materna más frecuentemente cuando estás en casa y por las noches.
- Esto es normal, sólo asegúrate de amamantarlo a libre demanda cuando estés en casa y contarle a quien le cuida para que no se preocupe.