

Extracción de leche, conservación y utilización

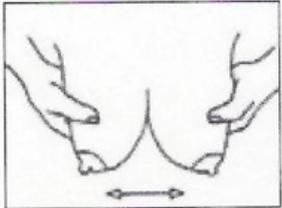
La extracción de la leche materna puede hacerse de dos formas:

- ⌚ Manual
- ⌚ Sacaleches

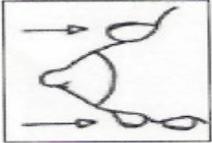
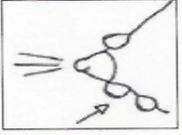
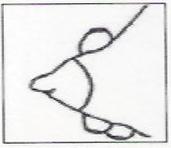
En ambos casos antes de manipular el pecho hay que lavarse las manos; sin embargo no es recomendable hacerlo con las mamas, siendo suficiente con la ducha diaria.

¿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:

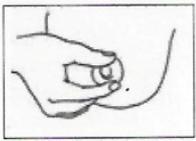
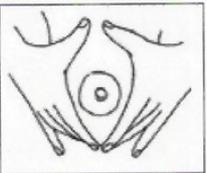
1	Masajear	<ul style="list-style-type: none"> ⌚ Nos ayuda a estimular el reflejo de bajada ⌚ Debe realizarse con el pecho descubierto ⌚ Masajear con los dedos realizando movimientos circulares ⌚ Concentrase en una zona del seno cada vez durante unos segundos y después cambiar hacia otra zona 	 <p>1. 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> 
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	

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.