

# ¿CÓMO HAGO UNA EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA?

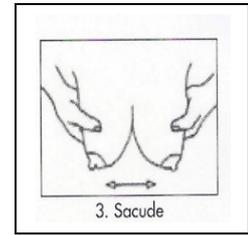
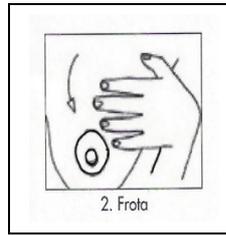
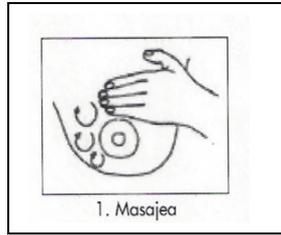
1

Lavarse las manos



2

Estimular la bajada de la leche



3

Extracción de leche

Sacaleches

Succión de modo intermitente  
Fuerza de la succión debe ser regulable

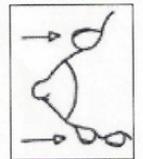
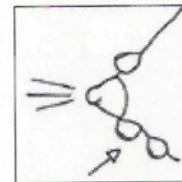


Manual

Colocar los dedos en "C" a unos 3-4 cm por detrás del pezón

Empujar los dedos hacia atrás sin separarlos

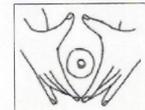
Rodar los dedos hacia el pezón sin presionarlo



4

Almacenamiento

Botes de cristal/ plástico homologados  
En pequeñas cantidades  
Identificar con fecha y hora



5

Conservación

Leche madura	Temperatura (°C)	Tiempo de conservación
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

6

Descongelación

Bajo el grifo o en un recipiente de agua caliente

No usar microondas

No volver a congelar

