



**Hospital General
de Villalba**

Programa Seguimiento de Embarazo y Parto
Servicio de Pediatría



Extracción y conservación
de la leche materna



Descongelación de la leche materna

- Se puede descongelar, sacándolo a la nevera el día anterior, bajo el chorro de agua fría primero y, gradualmente, ir aumentando el calor del agua del grifo hasta que esté caliente. Agitar antes de probar la temperatura. Se puede calentar sumergiendo el recipiente en otro con agua caliente (baño maría), pero no calentar directamente o en microondas.
- Puede guardarse la leche descongelada en el frigorífico durante 24 horas o a temperatura ambiente 6-8 horas, pero **NO** se puede volver a congelar.
- A veces puede notarse un olor rancio al descongelarla. No indica que esté en mal estado.

Para calentar la leche

- Se puede calentar sumergiendo el recipiente en otro con agua caliente (baño maría), pero no calentar directamente o en microondas. No hervir.
- La leche la puede tomar fría, del tiempo o tibia, no caliente. La leche al descongelarse se separa y la nata queda flotando. Basta con mezclarla bien sin agitar.



Cómo transportar la leche

- La leche recién extraída se debe transportar en nevera portátil con placas de hielo.

Tiempos de conservación

TIEMPOS DE CONSERVACIÓN		
AMBIENTE	27-32°C	3-4 horas
	18-27°C	6-8 horas
	10-15°C	24 horas
REFRIGERADA (0-4°C)		3-6 días
CONGELADA (< -18°C)	Óptimo estado de conservación	3-6 meses
	Aceptables condiciones *	6-12 meses

**Extracción en buenas condiciones higiénicas y que sufra pocos cambios de temperatura.*

Duración de la leche congelada			
Tipo de leche	Temperatura ambiente	Frigorífico	Congelador
Calostro	27-32°C: 12-14 h	DE 0-4°: 24-48 h	2 semanas en un congelador pequeño que está dentro de la nevera. 3-4 meses en congelador combi de dos puertas. 12 meses en congelador industrial (-20°C)
Leche madura (recién extraída y guardada en recipiente cerrado)	Hasta 15°C: 24 h A 19-22°C: 10 h Hasta 25°C: 4-6 h	5 a 8 días	
		Almacenar siempre al fondo de la nevera, no en la puerta porque varía más la temperatura.	

Envases para la conservación

- Si se extraen cantidades pequeñas varias veces al día, se pueden ir dejando en la nevera en un mismo recipiente e ir añadiendo la de cada extracción, previo enfriamiento de la leche recién extraída (para que estén a la misma temperatura), hasta llenarlo con a cantidad suficiente, para congelar. Congelar lo antes posibles, siempre antes de las primeras 24 horas de la primera extracción.
- No mezcles en la nevera leche de días distintos, usa un recipiente nuevo para cada día. Etiqueta con la fecha cada recipiente.
- La leche materna extraída debe almacenarse siempre en envases destinados para uso alimentario de vidrio o polipropileno, evitando siempre aquellos que contengan bisfenol A. Otra opción son las bolsas de plástico especialmente comercializadas para almacenar leche materna. Es preferible no utilizar otro tipo de bolsas de plástico más finas que pueden romperse o contaminarse más fácilmente. Si se utilizan bolsas introducir éstas en un recipiente rígido.
- Es conveniente limpiarlos con agua caliente y jabón, aclarar bien y secar, antes de usar.
- Se recomienda congelar la leche en pequeñas cantidades (30, 40, 60, 80 ml...), para no descongelar más de lo necesario, cuando llegue el momento. Y no llenar el recipiente del todo, ya que al congelarse, la leche se expande.

Cuando no usar la leche almacenada

- Si tiene aspecto fibroso, purulento, u olor fétido.
- Sin embargo se puede utilizar si huele a rancio al descongelarla, si la madre tiene mastitis o cuando contiene cantidad escasa de sangre.

¿Cómo se la doy al bebé?

- En las primeras semanas, si el bebé está aún aprendiendo a mamar es mejor no dar tetinas ni biberones, para no interferir con la succión del pezón. Puedes usar jeringuilla, un vasito u otros dispositivos, para administrar la leche. La jeringuilla se pone en la comisura de los labios y se presiona el émbolo con suavidad dirigiéndolo hacia el paladar. Es útil introducir el dedo en la boca del lactante con el pulpejo hacia arriba para que succione y a continuación ir metiendo leche con ayuda de jeringuilla, al tiempo que se le oye tragar.
- Si usas un vasito pequeño, ofréceselo medio lleno y mételo bien en la boca del bebé, tocando con las comisuras y dejando caer la leche poco a poco en la boca. Algunos bebés beberán como los gatos, sacando la lengua.
- Una vez ha entrado en contacto la leche con la boca del bebé, ésta se debe desechar transcurridas una o dos horas.
- Es conveniente ir congelando leche varias semanas antes de incorporarte al trabajo, para hacerte con la técnica de extracción y para tener un pequeño almacén de leche en el congelador. Siempre que se pueda, intenta incorporarte al trabajo a mitad de semana para que queden 2 días para el fin de semana y poder volver a darle el pecho sin problemas.



Extracción y conservación de la leche materna

Ventajas de la extracción de leche

- Posibilidad de ausencia materna sin abandonar la lactancia.
- Congelación en caso de exceso de leche.
- Aumenta la duración de la lactancia, ya que le facilita la extracción fuera del domicilio y la administración posterior al niño.
- Previene y trata la congestión o ingurgitación mamaria.

Posibilidad de convertirse en donante de leche materna

- Ver condiciones banco de leche donada Hospital 12 de Octubre.
<http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=Page&cid=1354435274236&pagename=Hospital12Octubre%2FPage%2FH12OServiciosPrincipal>

Preparación y técnica para la extracción de leche materna

- Hay dos maneras de sacarse leche, de forma manual o con un extractor (sacaleches).
- En ambos casos es necesario conocer la técnica adecuada y algo de práctica.
- Al igual que para amamantar al bebé, es recomendable buscar un lugar tranquilo y acogedor para realizar la extracción.

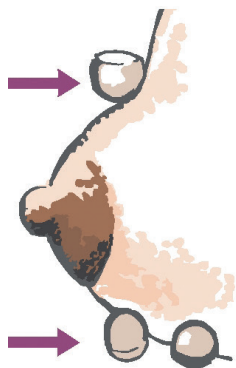
- Hay que lavarse las manos con agua y jabón previo a la extracción; el pecho con la ducha diaria es suficiente. Es aconsejable tener las uñas cortas.
- Al inicio quizá necesites algo que te recuerde al bebé (una foto o su ropa) para estimular la salida de la leche. Puedes también extraer la leche de un pecho mientras el bebé mama del otro, o justo después de una toma.

Técnica de **masaje**

- Antes de iniciar la extracción debe masajearse ambos pechos para estimular la eyección de leche:
- **1. Con el pecho descubierto**, masajea con los dedos oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica (las costillas), con movimientos circulares de los dedos en un mismo punto, sin deslizarlos sobre la piel, ve cambiando la posición de los dedos, hasta realizar la circunferencia completa del pecho.
- **2. Frota:** lleva los dedos desde la base del pecho hacia el pezón, por todo el pecho, a veces es normal notar un cosquilleo.
- **3. Sacudir:** sacude ambas mamas suavemente inclinándose hacia delante. Ahora puedes iniciar la extracción.
- Realiza este masaje varias veces a lo largo de la extracción, para estimular la salida de leche, tanto si lo haces de forma manual, como con sacaleches.



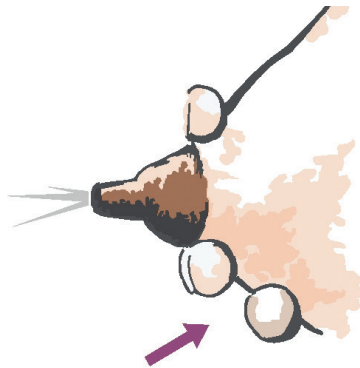
Técnica de extracción manual



Presión hasta las paredes del seno



De vuelta



Acabe la manipulación

- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio en forma de C, a unos 3-4 cm de la unión del pezón con la areola.
- Comprime el pecho hacia atrás (hacia las costillas) y luego aprieta los dedos pinzando el pecho entre el pulgar y el índice. No deslices los dedos sobre la piel para evitar que se irrite. Repite rítmicamente hasta que el flujo de leche se enlentezca.
- Se debe rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Utilizar ambas manos en cada pecho.
- Es recomendable mantener la extracción de un mismo pecho hasta que el flujo de leche disminuya; en este momento cambiaríamos al pecho contrario, repitiendo esta operación en un par de ocasiones.
- Aproximadamente se puede tardar en todo el proceso unos 20-30 minutos.

Extracción con sacaleches

- Existen varios tipos de sacaleches en el mercado, cada uno se ajusta a un tipo de necesidad. Infórmate sobre cuál es el más adecuado en tu caso.
- Las partes del sacaleches deben ser lavadas tras cada uso, primero con agua fría para eliminar los restos y, posteriormente, lavado con agua y jabón. Hay que dejar secar a temperatura ambiente tapado con un paño. No obstante consulta las instrucciones de montaje, uso y mantenimiento de tu sacaleches.
- Los sacaleches pueden comprarse, alquilarse en algunas farmacias o ser prestados en algunos grupos de apoyo.
- Es importante que esté limpio y seco.
- No se recomienda el uso de sacaleches de TIPO BOCINA, (con una pera de goma es poco recomendable y puede dañar el pecho).
- Ningún sistema de extracción, ni manual ni con sacaleches debe ser doloroso, y cada persona ha de usar el que le resulte más práctico.
- La estimulación y extracción constituyen un ciclo completo que se debe realizar siempre. Dura alrededor de 20-30 minutos: realizar estimulación en ambos pechos, extracción unos minutos de cada pecho hasta que disminuya el flujo de leche (aproximadamente unos 5-7 minutos), nueva estimulación de ambos pechos, y de nuevo extracción (unos 3-5 minutos más), y estimulación de ambos pechos y extracción 2-3 minutos de cada pecho, hasta que deje de salir fácilmente.



Programa Seguimiento de Embarazo y Parto
Servicio de Pediatría

Extracción y conservación de la leche materna

Este documento ha sido aprobado por la Comisión Técnica
de Coordinación de la Información en julio 2019.



Carretera de Alpedrete a Moralzarzal M-608, km. 41
28400 Collado Villalba (Madrid)
Tel. 91 090 81 02 - Fax. 91 090 81 22
Email: informacion@hgvillalba.es

hgvillalba.es - madrid.org