



# Guía para la Extracción y conservación de leche materna



# **Guía para la Extracción y conservación de leche materna**

*Todo lo que necesitas sabes para extraer tu  
leche y dársela a tu bebé en las mejores  
condiciones*

# Índice

Introducción

Extracción Mecánica

Extracción Manual

Transporte de Leche Materna

Conservación de Leche Materna

## Introducción

Existen muchos motivos diferentes por los que una mamá puede necesitar extraer su leche del pecho, es por esto que es importante tener esta información:

- bebé prematuro que no se agarra bien al pecho
- para donar la leche materna a un banco de leche
- para ayudar a superar una ingurgitación del pecho, una obstrucción o una mastitis
- para extraer la leche y dársela al bebé en otro momento
- para facilitar la estimulación del pecho y asegurar la producción de leche en caso de separación entre mamá-bebé
- para efectuar una relactación o una lactancia inducida
- para extraer y desechar la leche mientras se toma un fármaco incompatible con la lactancia materna
- etc.

Asimismo, la incorporación de la madre al trabajo después de la baja maternal, suele ser el motivo más recurrente de extracción de leche para seguir teniendo producción en cantidad suficiente y para seguir alimentando al bebé con la mejor leche que puede darle, la suya.

La leche extraída puede darse al bebé en cucharita, en vasito, en biberón o bien, usarse para preparar una papilla de cereales y esperar a que llegue la madre para poder colocarse al bebé al pecho.

## Antes de empezar te conviene saber...

El reflejo de eyección de leche mejora con la liberación de la hormona oxitocina y ésta a su vez, se libera más fácilmente con estímulos externos: el llanto del bebé, oler su cabecita, mirar una foto del bebé, realizar un suave masaje del pecho antes de iniciar la extracción, etc.

La prolactina y la producción de leche, sin embargo, son estimuladas por la “succión”. Siempre estimulará mejor la producción de leche la succión de un bebé que una extracción manual o de un sacaleches, pero a falta de un bebé se puede conseguir una buena producción de leche y mantenerla en el tiempo si se extrae correctamente.

Una manera muy sencilla de extraer la leche es ponerte al bebé en un pecho y extraer la leche del otro. Saldrá muy fácilmente y sin ningún esfuerzo porque se estimulan las dos hormonas responsables de la lactancia materna.

Antes de comenzar a extraer la leche del pecho hay que lavarse bien las manos con jabón y efectuar un masaje en el pecho para facilitar la eyección de la leche. El masaje se realiza fácilmente con el pecho descubierto y arrastrando suavemente la punta de los dedos desde la periferia del pecho hasta la areola y el pezón.

## Extracción Mecánica

La extracción mecánica de leche materna, es la que se consigue mediante el uso de sacaleches.

El éxito de la extracción mecánica depende en gran medida de la elección del sacaleches. Un buen sacaleches debe drenar el pecho y estimular la producción de leche materna.

Además no debe hacer daño ni causar ningún trauma en el pecho, debe ser limpio, fácil de utilizar y de limpiar y no debe contener materiales contaminantes.

El sacaleches mecánico debe lavarse muy bien y si es posible, debe esterilizarse antes de utilizarlo, ya que existe riesgo de contaminación de la leche. Asimismo, el envase colector de leche, también debe ser lavado y esterilizado.

Otra cosa a tener en cuenta a la hora de elegir un sacaleches, es la posibilidad de utilizar el colector de leche para guardar la leche materna e incluso para alimentar al bebé directamente con él, ya que se disminuyen las manipulaciones de la leche y la posibilidad de contaminación.

Básicamente hay dos tipos de sacaleches:

- Eléctricos
- Manuales

## Sacaleches eléctricos

### – Dobles

Los sacaleches dobles son los que más eficacia tienen para vaciar el pecho, aunque también son más grandes y aparatosos, además de ser más caros.

Los de uso hospitalario suelen ser dobles y son los más eficaces y son ideales en bebés prematuros, hospitalizados, etc. Se utilizan en el ambiente hospitalario, pero también se pueden alquilar para uso domiciliario en el caso que se necesite.



También hay sacaleches dobles domésticos, que son más sencillos de conseguir y más pequeños, también con muy buena eficacia de extracción.

Son la adaptación domiciliaria de los sacaleches hospitalarios. Son más económicos, aunque comparados con los sacaleches manuales, siguen siendo más caros.

Al extraer la leche de ambos pechos al mismo tiempo, la madre emplea menos tiempo en sacarse la leche. Además, estos sacaleches pueden recrear la succión que hace el bebé al extraer la leche e imitar sus ciclos de succión.





– Individuales

Extraen la leche solamente de un pecho.

Son más pequeños, pesan menos y son más económicos, pero también tienen menos eficacia de extracción de leche, por lo que se recomienda el uso para lactancias bien establecidas y que necesiten extraerse la leche de manera ocasional o en su lugar de trabajo (se transportan fácilmente en el bolso y la madre tiene una mano libre para hacer otras cosas: leer, escribir, hablar por teléfono...).



## Sacaleches manuales

Los sacaleches manuales son similares a los eléctricos simples, pero requieren que la madre utilice las dos manos y que haga esfuerzo para extraer la leche.

Son más baratos y muy fáciles de encontrar en cualquier farmacia o tienda de puericultura. Pesan poco y son pequeños, por lo que se transportan fácilmente.

Al igual que los anteriores, se recomiendan para lactancias establecidas o extracciones de leche en el lugar de trabajo de la madre.

Requieren cierta práctica de uso, pero una vez la madre “le coge el truco” suelen funcionar bastante bien y de hecho, son de los más vendidos.



## Extracción Manual

Este tipo de extracción permite a la madre familiarizarse con su pecho, no es dolorosa, no necesita ningún utensilio ni aparato para ello (puede realizarse en cualquier lugar) y es gratuita.

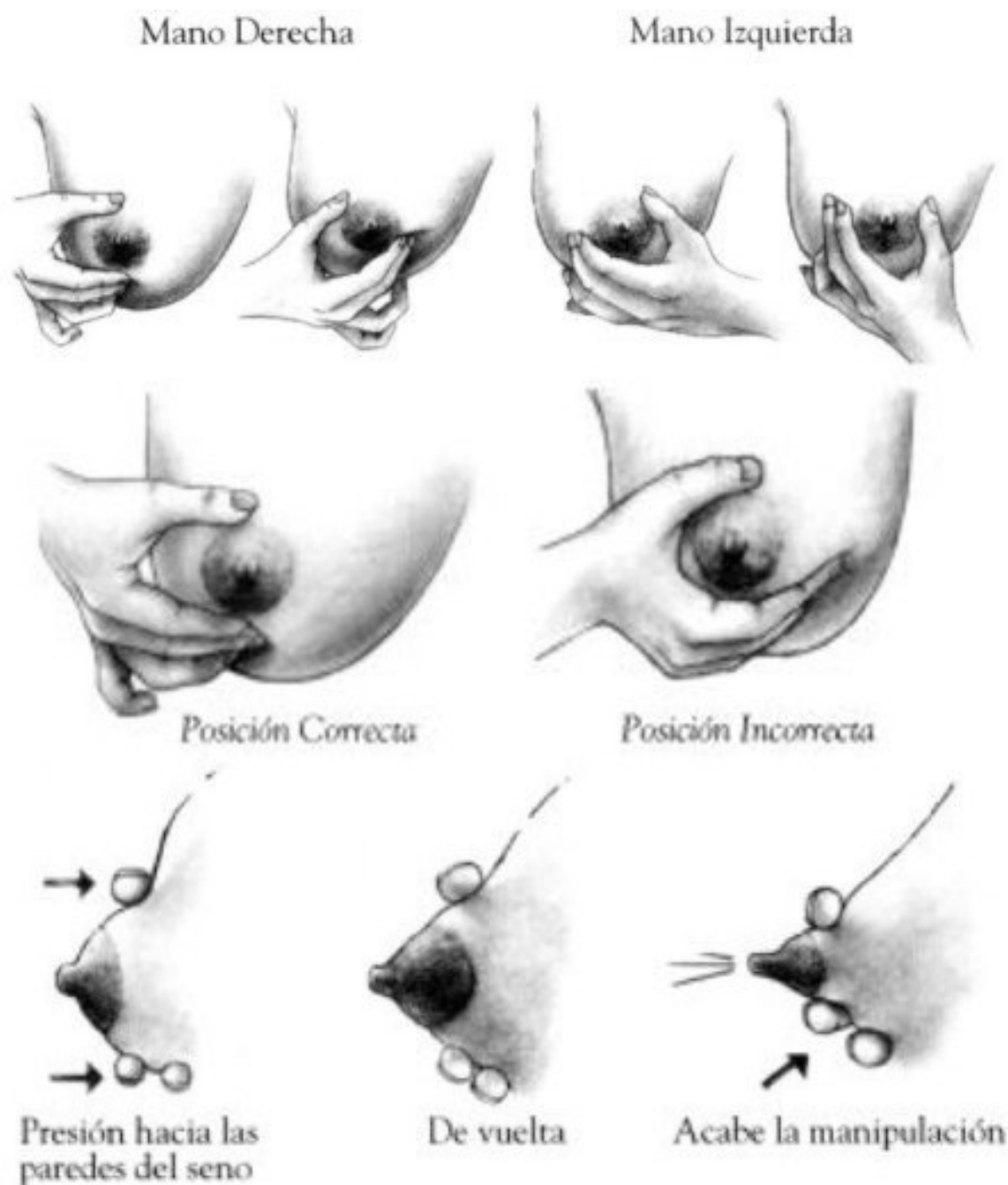
Hay madres que prefieren este tipo de extracción para evitar el tener que acordarse de llevarse el sacaleches, su lavado y esterilización.

Es ideal para el postparto y para utilizar en caso de obstrucción del pecho.

Su técnica es sencilla, pero requiere cierta práctica.

Antes de comenzar la extracción manual, es conveniente realizar bien un masaje en el pecho para estimular el reflejo de eyección de la leche y facilitar su salida.

En la siguiente página hay un gráfico donde se muestran los movimientos que la madre debe realizar para extraer la leche.



La zona sobre la que hay que apretar está a unos 3 cm. desde la base del pezón, hay que tener en cuenta que no siempre coincide con el borde de la areola.

Se aprieta hacia la pared torácica y después se comprime el pecho entre el pulgar y los otros dedos. Seguir comprimiendo el pecho en una acción de “ordeño” hacia el pezón, sin deslizar los dedos sobre la piel.

No hay que estirar, aplastar ni frotar el pecho. Repetir este movimiento de forma rítmica a una velocidad que resulte cómoda y no abrasiva.

La mano puede rotarse alrededor de la mama para masajear y apretar todos los cuadrantes.

Conforme se va practicando, se va desarrollando un estilo natural propio de extracción manual de leche. Cada madre adquiere su técnica particular.

## Transporte de la leche materna

Una vez extraída la leche materna, debe ser refrigerada para que no se degrade. Cuanto más refrigerada esté la leche y menos cambios de temperatura sufra, mejor.

Si la extracción se realiza en el centro de trabajo de la madre, se necesitará una neverita para transportarla (una de camping es suficiente aunque hay algunas específicas que tienen hasta un departamento para guardar el sacaleches).

La leche se guardará en un recipiente apto (el colector del sacaleches, un biberón, botecitos especiales de almacenamiento de leche materna o bolsas especiales destinadas al mismo fin) y se introducirá rápidamente en la neverita (enfriada previamente con un bloque de hielo).



Una vez en casa, la madre saca la leche de la neverita para ponerla en el frigorífico y consumirla en los días posteriores o bien la congela para guardarla más tiempo.

Si el transporte de leche materna debe hacerse hasta una guardería, se efectúa de la misma forma, con una neverita previamente enfriada y al llegar a la escuela infantil, se saca y se pone en la nevera (si es que tienen una) o bien se mantiene en esa misma neverita hasta que se consuma.

## Conservación de la leche materna

La leche materna se puede conservar de muchas maneras, pero existen unas recomendaciones generales para todas ellas:

- Antes de manipular la leche materna hay que lavarse bien las manos con jabón
- Los recipientes de almacenamiento de leche materna deben estar bien limpios y aclarados.
- Congelar lo antes posible la leche materna si no va a usarse en los próximos tres días
- Congelar la leche materna en pequeñas cantidades (50 o 100 ml) para darle al bebé sólo la que vaya a tomar inmediatamente
- Siempre que sea posible se usará leche fresca (no congelada)
- Etiquetar los recipientes de leche congelada con la fecha
- Consumir siempre la leche más antigua
- Una vez descongelada la leche hay que removerla bien porque puede haberse separado en dos fases (igualmente en leche refrigerada en nevera)



### ¿Cómo se descongela la leche materna?

Se debe descongelar rápidamente una vez sacada del congelador. Si no se va a calentar rápidamente, es mejor mantener la cadena del frío de la leche hasta que se vaya a calentar.

Se puede descongelar sumergiendo el bote de leche materna congelada en agua previamente calentada (pero no calentarla directamente al baño maría) o bien calentándola en el microondas y remover bien la leche después para que su temperatura sea uniforme.

Nunca debe calentarse directamente en el fuego.

¿Cuánto dura la leche materna en perfectas condiciones?

| <b>Tipo de leche</b>                        | <b>Temp. ambiente</b>             | <b>Refrigerador</b>    | <b>Congelador</b>    |
|---|-----------------------------------|------------------------|----------------------|
| Recién exprimida en un recipiente cerrado   | 6-8 horas (25 °C)                 | 3-4 días (4°C o menos) | 2 semanas            |
| Descongelada en la nevera pero no calentada | 4 horas o menos                   | 24 horas               | No volver a congelar |
| Descongelada en agua caliente               | Hasta terminar la toma            | 4 horas                | No volver a congelar |
| La que sobra de la toma                     | Hasta terminar la toma y desechar | desechar               | desechar             |

## Cambios de sabor en la leche almacenada

En ocasiones, la leche congelada huele a rancia. Este olor se debe a un cambio en la estructura de los lípidos por los ciclos de congelación y descongelación en el congelador-refrigerador con eliminación de escarcha.

Algunos bebés rechazan esta leche por el cambio de sabor, pero generalmente la aceptan bien y tampoco es perjudicial para ellos.

Congelar la leche rápidamente tras la extracción y calentarla inmediatamente después de sacarla del congelador parece que puede contribuir a que este problema se de en menor grado.

## Sobre mi: Pilar Martínez



Me llamo Pilar Martínez, soy farmacéutica, asesora de lactancia y mamá de dos preciosas niñas. Desde que me convertí en madre todos mis pilares básicos se tambalearon, lo que estaba arriba se puso abajo y lo que estaba abajo se puso arriba.

Soy muchas cosas, pero sobretodo soy mamá.

Mi intención es ayudar a las madres y padres que se hayan sentido tan abrumados como me sentí yo al convertirme en madre.

Además, soy miembro de dos asociaciones para la promoción de la lactancia materna: Multilacta y Amamanta; también de la Asociación Criar con el Corazón, para una crianza con apego, respeto y empatía.

Si esta guía ha sido útil para tí ¡me encantaría saberlo! Escribe a:

[maternidadcontinuum@gmail.com](mailto:maternidadcontinuum@gmail.com)