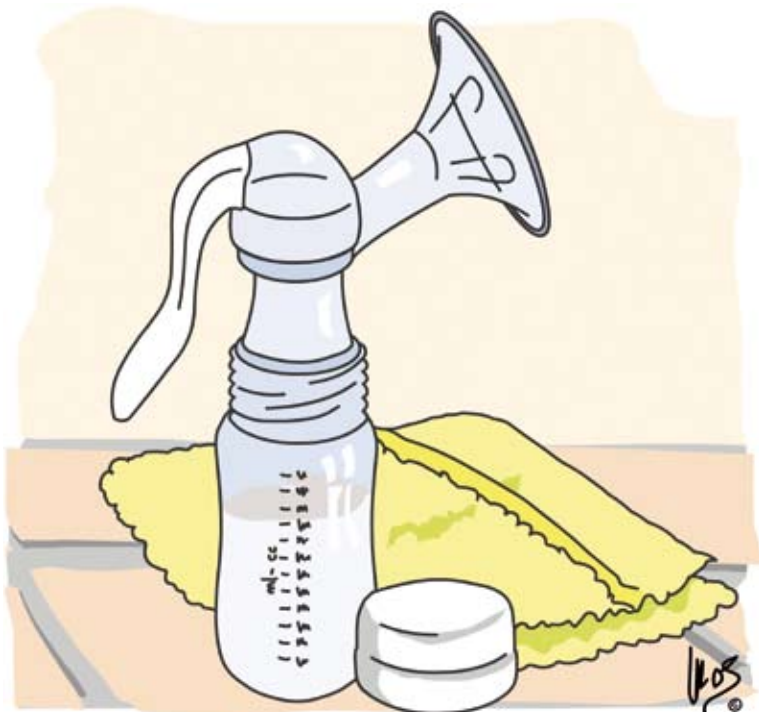


# 16.

## Extracción y conservación de la leche materna

Eduardo Castillo Castro, Mariola Torregrosa y Marta Gómez Carvajal



La extracción de leche materna puede ser útil si te tienes que incorporar al trabajo con un bebé de tan sólo dieciséis semanas, pero puede ser imprescindible para un bebé prematuro, enfermo o alejado de su madre por diversas circunstancias.

Para mantener todas las cualidades de la leche materna debes seguir unas normas durante la extracción, conservación, almacenaje y administración. La persona que va a cuidar al bebé en tu ausencia debe apoyarte en tu decisión de lactar y conocer estas reglas.

Durante la baja maternal es recomendable comenzar con la extracción y hacerte tu propio banco de leche. Durante las primeras semanas, es normal no sacar mucha cantidad; en cuanto vayas cogiendo más habilidad te resultará más fácil y pronto invertirás poco tiempo en realizar la extracción.

Procura amamantar al bebé antes de salir de casa, y ofrécele el pecho en cuanto vuelvas. Aprovecha tu tiempo libre para amamantar tan frecuentemente como podáis.

Si es necesario transportar la leche extraída, utiliza bolsa térmica o nevera portátil.

## Conservación de la leche extraída

- A temperatura ambiente ( $T^a$  19° a 22°C): 10-12 horas.
- Refrigerada ( $T^a$  0° a 4°C): De 5 a 8 días.
- Congelador doméstico (\*\*\*\*) ( $T^a$  -19°C): 6 meses o más.

En el frigorífico, guarda la leche en su interior, no en la puerta.

## Uso del sacaleches de gatillo (manual)

- Coloca la copa sellando bien el pecho.
- Comienza realizando tracciones cortas y rápidas “llamada de la leche”. Cuando empiece a salir leche, puedes hacer aspiraciones más largas y uniformes. Evita el bombeo forzoso.

- Antes de cada extracción debes estimular la salida de la leche mediante la técnica “masajear, frotar y sacudir”. La estimulación y extracción constituyen un ciclo completo que debes hacer cuando vayas a sacarte leche de cada pecho. El proceso completo en los dos pechos durará alrededor de 20-30 minutos, y sería:

Estimulación de ambos pechos, extracción durante 5-7 minutos de cada pecho; estimulación de ambos pechos, extracción (3-5 minutos) de cada pecho; estimulación de ambos pechos; extracción (2-3 minutos) de cada pecho.

## Normas de congelación

Lo ideal es congelar la leche justo después de la extracción, pero puedes refrigerarla y juntar leches de distintas extracciones durante las siguientes 24 horas.

Guarda la leche en recipientes de 50-100 cc de capacidad, preferentemente de plástico, identificando la fecha de extracción.

- No mezcles leche recién extraída con congelada.
- No volver a congelar una vez descongelada.
- No rompas la cadena de frío.

## Normas de descongelación y utilización

Lo ideal es que descongeles la leche sacándola del congelador y metiéndola en la nevera con antelación. También puedes descongelarla al baño maría, en el microondas a temperatura baja, o dejándola a temperatura ambiente. Una vez descongelada debes utilizarla en las siguientes 24 horas. No la recalientes, desecha la leche que sobre o si ha entrado en contacto con la boca del bebé.

La leche almacenada presenta sedimentos; agítala para que se mezcle.

