



Extracción y conservación de *leche materna*

Información para familias

¿Cuándo iniciar la extracción?

Puede iniciarse tan pronto como la madre se encuentre en condiciones. Preferiblemente, en las primeras 6h tras el parto o cesárea, incluso **en la primera hora si es posible**, ya que se relaciona con un aumento en la producción de leche. Al principio, es normal no producir u obtener pequeños volúmenes de calostro, que se recogerán más fácilmente con jeringuilla.

Es recomendable realizar la **extracción/estimulación** aproximadamente **cada 3h. durante el día**, con un número total de extracciones de 6-8 al día, evitando períodos prolongados sin extracción.

¿Cómo prepararse para la extracción?

Elección del método: manual o mecánico (sacaleches), según preferencias de la madre.

Momento de extracción: lo ideal, es elegir un momento en el que no vaya a sufrir interrupciones. Tener a mano todo el material para la recogida de leche y alguna bebida.

Higiene de manos: es un paso muy importante. Antes de manipular los botes, las piezas del sacaleches e iniciar la extracción, lavar las manos con jabón normal, durante al menos 15 seg. Secar las manos con toalla limpia/papel.

Limpieza del pezón: es suficiente la ducha diaria. En el momento de la extracción, limpiar con agua.

Extracción junto a bebé: viéndolo, tocándolo o incluso mientras se practica método canguro ayuda a producir la cantidad de leche que necesita. También es positivo, en casa, realizar la extracción junto a una foto de su bebé.

Botes de recogida y piezas del sacaleches: utilizar botes de cristal o plástico, aptos para uso alimentario, que permitan el cierre hermético y que puedan ser esterilizados o lavados en lavavajillas (a máxima temperatura, con programa largo).

¿Cómo estimular la bajada de leche?

Debe de encontrar una **posición cómoda**. Aplicar calor y el masaje ante y durante la extracción, aumenta la cantidad de leche extraída.

Masajear: presionar firmemente con las yemas de los dedos contra la pared del tórax, usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto sin deslizarlos sobre la piel. Comenzar desde la parte de arriba, hacer el movimiento en espiral alrededor del seno hacia la aréola a medida que se masajea. El movimiento es similar al usado en exámenes de senos.

Acariciar o peinar el área del pecho desde arriba hacia el pezón, usando las yemas de los dedos mediante un contacto ligero de cosquilleo. Continuar este movimiento desde la periferia hacia el pezón alrededor de todo el pecho.

Sacudir suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante.



¿Cómo extraer la leche manualmente?

Técnica Marmet: colocar el pulgar y dedo índice y medio formando una "C", unos 3-4 centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descansa sobre la mano.

Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos y rodear los dedos y el pulgar hacia el pezón. Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Repetir en ambos pechos durante 20-30 minutos. Puede hacerse en ambos pechos a la vez.



¿Cómo extraer la leche con sacaleches en la sala de lactancia?

En la Sala de Lactancia de Neonatología hay **sacaleches eléctricos** para las madres que tienen niños/as ingresados en su servicio. En ella se les proporcionará un **kit de extracción**: una batea, un paquete con piezas del sacaleches estéril (campana de tamaño estándar, codo, válvula y membrana) y biberones de cristal.

Es frecuente no obtener leche en las primeras extracciones.

Es posible que le recomienden que disponga de un sacaleches manual o eléctrico en casa, puede comprarlo o alquilarlo.

¿Cómo almacenar y conservar la leche materna?

La leche debe **refrigerarse inmediatamente** en nevera, separada del resto de alimentos, en la parte inferior y posterior. No se recomienda que esté más de 4 h. a temperatura ambiente.

En el caso de congelarla, dejar un espacio vacío del recipiente sin llenar (un cuarto), por la expansión durante la congelación.

Su **transporte** se deberá realizar en una **bolsa isotérmica** con acumuladores de frío para mantener la cadena de frío.

En la siguiente tabla se indican los **tiempos óptimos y máximos de conservación** de la leche materna:

	Tª ambiente hasta 26°C	Refrigerada 4°C	Congelada -18°C
Fresca recién extraída	4 h	Óptimo 48 h Aceptable 96 h *	Óptimo 3 meses Aceptable 6-12 meses *
Descongelada	2 h	24h	No congelar de nuevo
Atemperada**	2 h	No refrigerar	No congelar

* Aunque es seguro desde el punto de vista bacteriológico, períodos más largos de conservación tienen repercusión sobre los componentes nutricionales y biológicos de la leche. Se aconseja evitar.

** Leche atemperada: leche que se ha calentado por encima de la temperatura ambiente, 26°C.

La leche **recién extraída no precisa calentamiento**.

La leche materna congelada es preferible **descongelarla en nevera**.

En caso de precisar calentarla, **evitar el microondas**. Se recomienda el baño maría.

Transcurrido un tiempo, se produce una separación de las capas de la leche, quedando la grasa arriba. Es importante **agitar la leche** para mezclar los componentes antes de administrarla.

Administración de leche materna extraída

La **leche fresca** recién extraída es la que conserva el mayor número de propiedades, por ello se recomienda usarla en **primer lugar**, seguida de la refrigerada o congelada.

Existen diferentes formas de administración: biberón, vasito, dedo-sonda, cucharas, jeringas, suplementador o sonda.

Más información



Ante cualquier duda no dudéis en consultar al personal del servicio

Fuente de imágenes:

-Cabecera: icono hecho por Freepik de www.flaticon.com

-Resto: Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. **Guía para las madres que amamantan**. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco OSTESA; 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS.