



Extracción y conservación de *leche materna*

Información para familias durante la epidemia de coronavirus

¿Es conveniente amamantar si estoy en estudio o tengo infección COVID-19?

Aunque no existen datos suficientes para hacer una recomendación en firme sobre el amamantamiento en el caso de mujeres infectadas por el virus coronavirus SARS-CoV-2, la lactancia materna otorga muchos beneficios como el potencial paso de anticuerpos madre-hijo frente al SARS-CoV-2. Por ello y ante la evidencia actual_

La **Sociedad Española de Neonatología** recomienda el mantenimiento de la lactancia materna desde el nacimiento, siempre que las condiciones clínicas del recién nacido/a y su madre así lo permitan.

La **Organización Mundial de Salud** recomienda mantener el amamantamiento, tanto para casos de madres positivas como en investigación, manteniendo medidas de control de la infección. En los casos de madres con enfermedad grave recomienda recurrir a la extracción de la leche.

Por ello, también desde el **Servicio de Neonatología** le recomendamos iniciar la extracción de su leche materna, si su situación clínica lo permite, con la finalidad de poder amamantar a su hija/o más adelante.

Ya que la situación de emergencia sanitaria no hace posible en este momento el alojamiento conjunto, le facilitamos información y el material necesario para poder extraerse la leche materna, conservarla y que se administre a su recién nacido/a. Dado que existe el riesgo de transmisión del virus por contacto, es muy importante que siga las medidas de higiene que se describen a continuación.

Es posible que se le solicite su consentimiento para conservar una pequeña muestra de su leche para investigación.

¿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.

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.

Importante

Uso de mascarilla: colocarse la mascarilla antes de manipular los botes o piezas del sacaleches.

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 20 seg. Secar las manos con toalla limpia/papel.

Limpieza del pezón: en el momento de la extracción, limpiar con agua y jabón.

Higiene del sacaleches: en caso de optar por extraer su leche con sacaleches es muy importante que siga las instrucciones de limpieza del sacaleches que se le proporcionarán.

¿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 almacenar y conservar la leche materna?

La leche extraída debe **refrigerarse** en la **caja isotérmica** con acumuladores de frío que se le han proporcionado.

Coloque el **bote cerrado dentro de bolsa de plástico** que hay dentro de la caja isotérmica y cierre la caja.

El personal de sala recogerá la leche 1-2 veces al día para transportarla al Servicio de Neonatología y administrarla al recién nacido/a.



¿Dónde puedo consultar mis dudas sobre extracción de leche?

Ante cualquier duda no duden en contactar con el personal del Servicio de Neonatología:

- **Banco de Leche** (lunes a viernes, laborables de 08-15h): 961245680
- **Sala de Lactancia Neonatología** (lunes a viernes de 15 a 21h, laborales. Sábado, domingos y festivos de 08-21h): 96124500.Ext 412788

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 OSTEBA; 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS.



Servicio de Neonatología