

GUÍA PARA EXTRAER, MANIPULAR Y CONSERVAR LA **LECHE MATERNA**



HIGIENE PREVIA A LA EXTRACCIÓN



MANOS Y PECHOS

Lávate con agua y jabón las manos antes de cada extracción. No es necesario lavar los pechos antes de la toma, basta con la higiene diaria.



EQUIPO EXTRACCIÓN

Limpia las piezas que estén en contacto con la leche materna con agua y jabón tras cada uso. Esterilízalas cada 2-3 días, según las instrucciones del fabricante. Reemplaza las partes que tengan moho.



SUPERFICIES

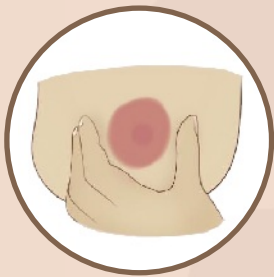
Coloca todo tu equipo de extracción sobre una superficie desinfectada o papel desechable limpio.



CONTENEDORES

Limpia con agua caliente y jabón todos los contenedores. Déjalos escurrir boca abajo sobre un papel desechable y sécalos con el mismo tipo de papel. Comprueba si puedes lavarlos en lavavajillas.

EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA



EXTRACCIÓN MANUAL

Para la extracción de calostro (primeras 24 h del bebé). Puede usarse siempre que se necesite durante la lactancia. Es fácil, gratuita e higiénica. Solicita a tu matrona o asesora de lactancia que te enseñe la técnica.



CON SACALECHES

Hospitalarios o domésticos, estancos o no, simples o dobles, con fase de estimulación o sin ella. Lo más importante, si extraes con sacaleches, es que la talla del embudo/copa sea la adecuada.



TALLA DE EMBUDO

Debe ser confortable, no doler, no generar isquemia, permitir que el pezón se expanda y extraer buena cantidad. Puedes necesitar tallas diferentes para cada pecho, a lo largo del día o a lo largo de la lactancia.



TIEMPO EXTRACCIÓN

El mayor volumen de leche se consigue en los primeros 8-10 minutos de la extracción. Con un extractor doble simultáneo necesitarás unos 15 minutos, mientras que con uno simple precisarás unos 30 minutos.

CÓMO MAXIMIZAR LA EXTRACCIÓN

Masajea los pechos, de forma circular, radial y espiral, y estimulando el pezón.

Aplica calor húmedo en los pechos previo a la extracción.

Toma bebidas relajantes y calientes (*Comprueba su compatibilidad en e-lactancia.org*)

Crea un ambiente favorecedor: espacio confortable, música, luces tenues.

Focaliza tu atención en lo que te hace sentir bien: foto o vídeo de tu bebé.

ALMACENAR LA LECHE MATERNA



BOTES DE CRISTAL

Conservan mejor las propiedades de la leche. Menos pérdida de grasa por adherencia a las paredes. Las tapas deben ser de plástico. Riesgo de rotura.



BOTES DE PLÁSTICO

Más pérdida de propiedades que en el cristal. Renovar si el plástico se ve opaco, rallado o cambia su color. Deben ser de uso alimentario y estar libre de bisfenoles (símbolo de reciclaje número 7).



BOLSAS DE PLÁSTICO

De uso alimentario y cierre hermético. Consérvalas dentro de un recipiente rígido y tapado para evitar fisuras o contaminación. Deben estar libres de bisfenoles.



JERINGAS

Se utilizan cuando se realiza una extracción prenatal o postparto del calostro. Normalmente se utilizan las jeringas de insulina.



CANTIDAD

Almacena la leche en cantidades variables y no muy voluminosas (50-100 ml). Evitarás así tener que desechar grandes cantidades si no la termina el bebé.



ETIQUETADO Y USO

Indica en cada recipiente la fecha de extracción y el nombre del bebé, si va a la escuela infantil. Usa la leche recién extraída, después la que lleve más tiempo refrigerada y, finalmente, la leche congelada, priorizando siempre la más antigua.

CONSERVAR LA LECHE MATERNA

TIPO DE LECHE	LUGAR DONDE SE ALMACENA Y TEMPERATURA		
	Temperatura ambiente 25°C o más frío	Nevera/refrigerador 4°C	Congelador -18°C o más frío
Acabada de extraer	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses
Descongelada	1-2 horas	Hasta 24 horas	Nunca congelar leche que ya fue descongelada
Sobrante (tras alimentar al bebé)	Utilizar siempre dentro de las 2 horas siguientes a contar desde que el bebé dejó de tomarla. No desechar enseguida.		

INDICACIONES A TENER EN CUENTA

- Guarda la leche en el **fondo** de la nevera o congelador, **nunca en la puerta**.
- **Deja un espacio** en el bote o bolsa de congelación, ya que la leche se expande.
- Si no prevés usar la leche extraída en 4 días, **congélala lo antes posible**.
- Descongela la leche en agua tibia o durante la noche en la nevera. **Nunca uses microondas**.
- Si sales, lleva la leche en una bolsa térmica con placas de frío un **máximo de 24 horas**.
- **Nunca vuelvas a congelar** la leche que ya ha sido descongelada.
- La leche se puede dar **fría o tibia, no caliente**.

