



WABA | SEMANA MUNDIAL DE
LACTANCIA MATERNA (WBW) 2020



Extracción y conservación de la leche materna Una opción sustentable

Lucía Rosas León

Matrona Especialista en Lactancia
Materna

¿Extracción de leche materna?

Al pensar en cómo sacar la leche de los pechos, la gran mayoría de las mujeres imaginamos en algún momento de nuestras vidas un campo abierto al aire libre con una vaquita...

El ternero está dormitando y el granjero se acerca con su tarrito de metal...

... Y de pronto un día estamos ante nuestros pechos cargados de leche volviendo a la imagen de la vaquita ¿Será lo mismo?



¿Cuándo?

Extraer es necesario en muchos casos:

- Una madre y su bebé separados.
- Ante una mastitis o una ingurgitación mamaria.
- Una madre que tiene mucha producción láctea.
- Vuelta al trabajo.
- Etc.

¡IMPORTANTE!

La leche materna no cae libremente de los pechos, es necesario estimular la glándula mamaria para activar el **reflejo de eyección de leche**.

El **reflejo** es activado por la **Oxitocina**.

La **oxitocina** es la hormona del amor, nos produce tranquilidad y placer. Es además la hormona que provoca las contracciones del útero durante el trabajo de parto*

Ahora...
¿Cómo se
extrae la
leche de los
pechos?

Existen dos formas clásicas de
extraer la leche de forma artificial

MANUAL

CON EXTRACTOR
O SACALECHES
(Estos pueden ser
manuales o eléctricos)

**TODA TÉCNICA DE
EXTRACCIÓN
REQUIERE DE
APRENDIZAJE Y
PRÁCTICA**



PREPARACIÓN

Realice lavado de manos a fondo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

¡RECORDEMOS EL REFLEJO DE EYECCIÓN DE LA LECHE!

Es necesario realizar un masaje de estimulación para facilitar la salida de la leche.

- Dibujar círculos haciendo presión con los dedos en todo el pecho, sobre todo en las partes que se sientan más duras.
- Comprimir el pecho con ambas manos como si se amasara pan.

*Utilizar compresas calientes ayuda durante el proceso.



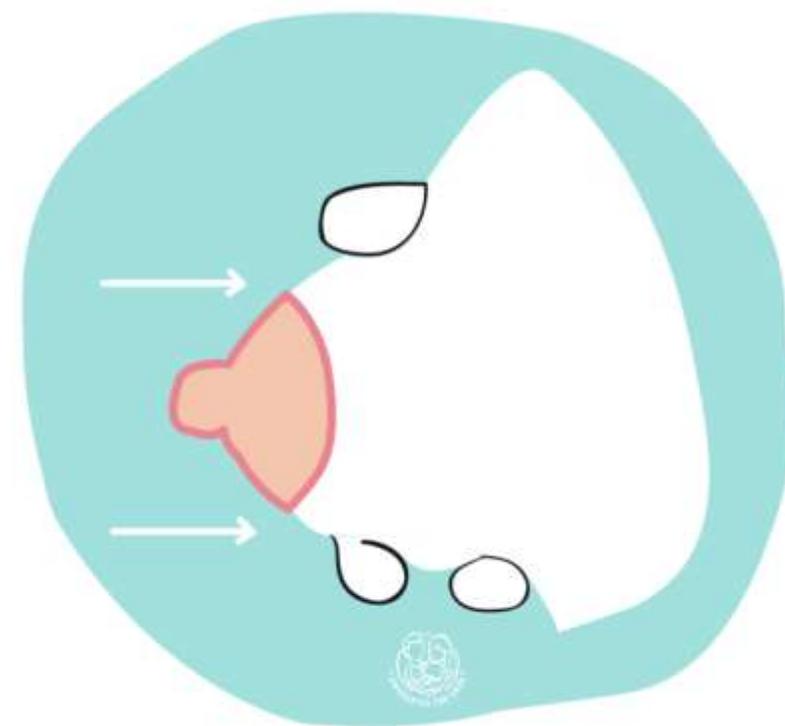
Extracción Manual

Técnica utilizada en todo el mundo.

¡Los primeros intentos pueden ser un fracaso!

DESPUÉS DEL MASAJE DE ESTIMULACIÓN

1. Colocamos la mano sobre el pecho en forma de C (El pulgar sobre el comienzo de la areola y los otros dedos por debajo)
2. Desplazar hacia atrás el pecho (Contra las costillas)
3. Comprimir el pecho mientras la mano se mueve hacia adelante.



Extracción con Sacaleches

“Escoger el sacaleches adecuado suele ser un proceso complicado”

Solicite ayuda, pregunte por experiencias a sus conocidos, consulte a un profesional



Limpieza: ESTERILIZACIÓN Y ASEO

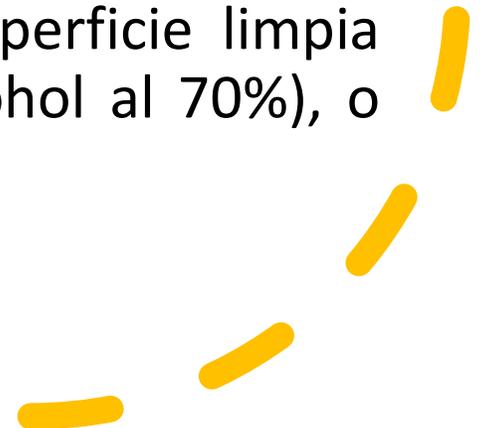
ESTERILICE SIEMPRE EL EXTRACTOR ANTES DE SACARSE LECHE.

Lave cada una de las piezas del extractor por separado con lavalozas y agua tibia (La leche suele adherirse a las superficies por su alto contenido graso)

Ponga en una olla LIMPIA, las piezas separadas y cúbralas por completo con agua hervida.

Coloque la olla al fuego y deje hervir las piezas del extractor durante 3 a 5 minutos*

Deje secar y enfriar sobre una superficie limpia (Desinfecte las superficies con alcohol al 70%), o una servilleta de papel desechable.



Tiempos de extracción

- Se recomienda amamantar/extraer leche cada 3 a 4 horas.

Durante 15 minutos por pecho
(Máximo 20 minutos)



Manipulación de la leche materna

La leche puede ser almacenada en envases de vidrio o plásticos previamente esterilizados.

Ojalá con tapa

También existen muchas opciones en el mercado, pero prefiera envases de vidrio o reutilizables.

REFRIGERAR LO ANTES POSIBLE

ETIQUETE CON FECHA Y HORA CADA CONTENEDOR.

Depende de como sea almacenada...

A temperatura ambiente (25°C)

4 a 6 horas

Refrigerada (NUNCA EN LA PUERTA)

4 días

Congelador dentro del refrigerador

1 mes

Congelador

3 meses

Conservadora de alimentos

6 meses



La leche materna ES una
opción sustentable y
amigable con el planeta



Amamantar
DEBE SER UNA
DECISIÓN
PERSONAL



NO AMAMANTAR NO
SIGNIFICA SER MALA
MADRE

Muchas
gracias por
su atención.

