

CONTÁCTANOS

Hospital Universitario de Torrevieja

✉ miembarazo_torrevieja@gva.es
lactancia_torrevieja@gva.es

🌐 www.torrevieja.san.gva.es

☎ Tlf de centralita: 965 69 55 00
Tlf profesional referente en lactancia
materna: 683 32 54 36 ext 496458
(Horario de Lu a Vi 8h30 a 14h30)

*Grupo de apoyo local: Lazos de crianza
(618 02 92 29)

*Talleres semanales de lactancia
materna (consulta tu CS de referencia)

*Unidad de lactancia materna

EXTRACCIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanidad
Universal y Salud Pública

TOTS
A UNA
veu



DEPARTAMENTO DE SALUD
DE TORREVIEJA

EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

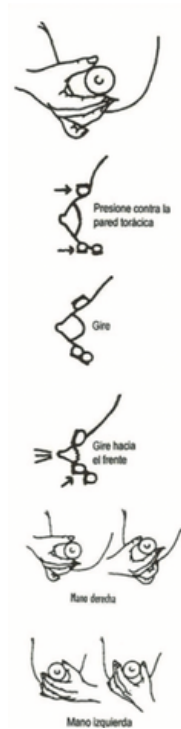
Motivos de extracción

- Incorporación al trabajo
- Estimular la producción
- Aliviar la inurgitación, mastitis o conducto obstruido
- Alimentar al bebé de forma diferida
- Por alguna ausencia
- Dar suplementos de leche materna, especialmente si es prematuro
- Mantener la producción, si temporalmente no es posible dar el pecho

Tipos de extracción

Extracción manual (técnica de Marmet)

- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra de "C", a unos 3-4 cm por detrás del pezón.
- empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes, se recomienda primero levantarlos y después empujar los dedos hacia atrás.
- Rodar los dedos y el pulgar hacia el pezón, sin deslizar, con movimiento como de rodillo.
- Repetir la técnica rítmicamente varias veces
- Rotar la posición de los dedos para ir vaciando los demás cuadrantes del pecho. Utilizar ambas manos para cada pecho
- Extraer la leche hasta que el flujo se haga más lento.



Extractor eléctrico o manual:

- Para tomas esporádicas, se recomienda utilizar un sacaleches manual; sin embargo, en caso de vuelta al trabajo, es aconsejable usar un sacaleches eléctrico. A pesar de ello, ambos son válidos para cualquier situación y es elección de la mujer.
- Se recomienda un extractor bifásico, ya que de esta forma se estimulará de forma más fisiológica el pecho; se comenzará la succión imitando la "llamada de la leche" con succiones cortas y rápidas.
- A continuación, pasa a otro ritmo, con aspiraciones largas e uniformes, evitando demasiada presión que pueda causar malestar.
- Algunos extractores cuentan con un regulador de aspiración, debiendo de comenzar con el nivel más bajo e incrementarlo hasta que la leche fluya libremente y la madre se sienta cómoda.
- Se usará el extractor aproximadamente 5-10 minutos en cada pecho, hasta que el flujo de leche sea más lento. Usar el extractor en cada lado durante un total de 15-20 minutos.
- No es necesario esterilizar diariamente el extractor. En caso de que uso vaya encaminado a aumentar la producción ("extracción poderosa") se utilizará cada hora o cada 45 minutos durante al menos veinticuatro horas, y dejando un descanso nocturno no superior a las 4-6 horas. Si se usa un sacaleches simple puede ser más efectivo cambiar de pecho cada pocos minutos hasta completar el total de 10.



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN

- Almacenar en volúmenes pequeños (50-100cc), en botes de cristal o plástico duro homolado (libres de bisfenol), o en bolsas especiales.
- Etiquetarla con fecha, hora y volumen si se va a congelar
- Para descongelar:
 - Poner el recipiente bajo el grifo con agua caliente o introducirla en otro recipiente con agua templada.
 - Se puede dejar en el frigorífico, descongelándose a las pocas horas.
- Una vez descongelada, templarla al baño maría.
- No utilizar microondas, ni hervir la leche.
- La leche almacenada sedimenta por capas: un precipitado en el fondo, una fase gruesa acuosa opalescente y una película grasa en la parte superior. Una vez descongelada, se debe remover con una cuchara o agitarla suavemente para mezclarla.
- La leche descongelada debe refrigerarse y consumirse en las 24h siguientes
- Desechar la leche descongelada que sobre
- Se puede transportar la leche congelada o refrigerada con placas de hielo en nevera portátil

	Congelador superior a 19°C (Congelador comercial arcón)	Congelador inferior a 19°C (tipo combinado dentro de la nevera pero con puerta separada)	Congelador dentro de la misma nevera	Nevera entre 0-4°C	Tº ambiente 15°C	Tº ambiente 19-22°C	Tº ambiente superior a 25°C	Tº ambiente 27-32°C
Calostro								Entre 12-24 horas
Leche recién extraída	Superior a 6 meses	Entre 3-4 meses	15 días	Entre 5-8 días	24 horas	De 10 a 12 horas	De 4 a 8 horas	
Leche congelada	No volver a congelar	No volver a congelar	No volver a congelar	No volver a congelar	24 horas	1 hora	1 hora	