



f X y in d

www.igssgt.org



Leche Materna

Guía para la correcta extracción

#UnIGSSmásCercaDeTi

Leche materna

Es el **único alimento** que los recién nacidos y lactantes necesitan durante los primeros **6 meses de vida, puesto que contiene los nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento y desarrollo**, además posee características que mejoran la digestión y defensas contra enfermedades. La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños a partir de los 6 meses, hasta los 2 años o más.

Correcta Extracción:

Con ambas manos se rodea la base del seno y se presiona suavemente. Se debe repetir el masaje acercando las manos hacia el pezón.



Empuje los dedos hacia la caja torácica (costillas), evite separar los dedos. En caso de senos grandes; primero levántelos y luego empuje hacia adentro.



Gire o voltee los dedos y el pulgar como cuando imprime las huellas digitales en una hoja de papel. El movimiento giratorio oprime y vacía los depósitos de leche sin maltratar los tejidos del pecho que son muy sensibles.



- Evitar frotar o deslizar los dedos en la piel.
- Evitar apretar el pezón.
- La extracción adecuada de su leche toma entre 20 y 30 minutos.

*Este procedimiento le sirve también para extraerse un poco de leche cuando los pechos están demasiado llenos. La extracción manual de leche es muy fácil y práctica para alimentar a los lactantes cuando la madre no esté en casa.

¿Cómo almacenar la leche materna extraída?

La leche debe de extraerse y depositarse en un recipiente de plástico duro libre de BPA (indicado en la etiqueta) o de vidrio, con tapadera plástica de rosca estéril o limpia.



Se recomienda el tiempo de almacenamiento siguiente:

Lugar	Temperatura	Duración	Observación
Mesa u otra superficie	Ambiente 25 – 37 °C 15 – 25 °C	4 horas 8 horas	Contenedor debe encontrarse cubierto y mantenerse lo más frío posible.
Hieleritas / lonchera	4 – 15 °C	24 horas	Mantener hielo reciclable en contacto con el contenedor de leche y limitar la apertura de la lonchera.
Refrigerador	4 °C o menos	8 días	Almacenar en la primera bandeja del refrigerador, al fondo.
Congelador dentro del refrigerador (refrigerador de 1 puerta)	-15 °C	2 semanas	Guardar la leche al fondo del congelador, donde la temperatura es más estable.
Congelador en refrigerador con puertas separadas (refrigerador de 2 puertas)	Menos de -20 °C	3 meses	
Congelador comercial vertical u horizontal	No específica	6 meses	

Preparación de la leche Extraída

Para dar la leche extraída de la madre al recién nacido es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

- Si la leche está a temperatura ambiente se entibia en baño maría.
- Si está en refrigeración, se saca una hora antes de usarse y después se entibia en baño maría.
- Si está congelada, se coloca en la parrilla del refrigerador para descongelarla, después se coloca a temperatura ambiente y se entibia en baño maría.
- El agua del baño maría no debe tocar la boca del frasco. No se debe hervir la leche.
- Nunca caliente la leche materna en horno de microondas, ya que esto destruye algunas de sus propiedades.
- Agítela bien antes de probar la temperatura de la leche.
- Si la madre trabaja, la persona encargada de cuidar al recién nacido puede darle la leche en vaso o cucharaditas (bien hervidos).



IMPORTANTE

La leche descongelada, no utilizada, o sobrante de una alimentación, no se vuelve a congelar.