

# Hospital Universitari General de Catalunya

Grupo  quirónsalud



## Extracción y conservación de leche materna



Xarxa Catalana | Hospitals Sense Fum

La leche materna se puede extraer y almacenar. Le será útil en casos en los que su hijo/-a no pueda cogerse al pecho o tenga una succión débil o escasa, momentos de separación madre-hijo, vuelta al trabajo, aliviar la congestión de los pechos, deseo de aumentar la producción...

Debe seguir unas **normas de higiene, manipulación y conservación.**

### ¿Cuándo se puede extraer leche materna?

- En cualquier momento del día. La primera toma de la mañana es la más productiva normalmente.
- Las primeras horas tras el parto, para estimular el pecho, si hay separación madre- hijo.
- Cuando hay separación madre-niño durante el periodo de lactancia.
- Entre tomas.
- Para acabar de vaciar el pecho, tras finalizar una toma.
- Para donación al Banco de Leche: pasado el primer mes, es decir, cuando la lactancia está instaurada.

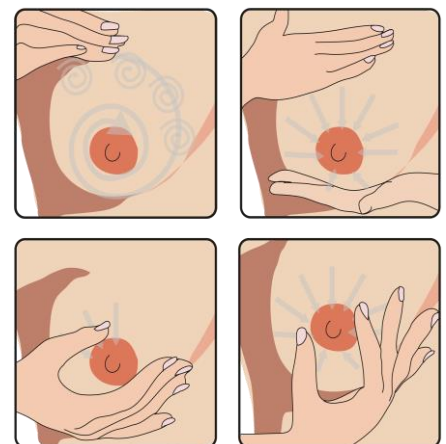
### Procedimiento de extracción

La leche se puede extraer de forma manual o utilizando extractores. **DEBE LAVARSE LAS MANOS ANTES.**



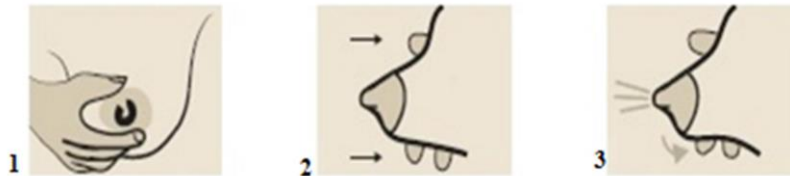
#### Extracción manual

- Primero debemos estimular el pecho:
  - ✓ Realizar masaje de forma circular, *como si girase el pecho.*
  - ✓ Presionar: *de la periferia en dirección al pezón.*
  - ✓ Presionar después con los dedos, *como caminando* sobre el pecho, hacia el pezón.
  - ✓ *Presionar* con dos dedos la areola durante cinco segundos y dejar ir la presión. Repetir *alrededor de la areola* el mismo movimiento.



- Después se procese a la extracción manual de la leche:

Colocar los dedos pulgar e índice a 3 centímetros de la base del pezón (1), realizar presión en dirección al tórax, comprimiendo (2) el pecho entre el pulgar y el resto de los dedos. Siga comprimiendo mientras la llevamos de nuevo la mano hacia delante (3).



- La leche que vamos obteniendo la debemos de introducir en un recipiente.
- Para más información sobre extracción manual de la leche:



### Extracción con extractor

- Siga los siguientes pasos:
  - Lávese las manos
  - Adapte el kit al extractor.
  - Proceda a la extracción ajustando la fuerza de succión.
  - Estimule 10 minutos cada pecho.
  - Retire el émbolo del biberón, proporcione al bebé la leche, o guárdela en la nevera.
  - Lave el material con agua y jabón y séquelo de forma correcta. No precisa esterilización.



Elija un tamaño adecuado de embudo del extractor, según el tamaño de su pezón.

Utilice botes o bolsas recolectoras, de uso alimentario, para almacenar, refrigerar y/o congelar la leche.

## Cuánto tiempo debe durar la extracción de leche

OBJETIVO DE LA EXTRACCIÓN	INDICACIONES
Vaciar el pecho Mastitis	- Hasta que deje de gotear
Deseo aumento de producción	- Continuar unos minutos cuando deja de gotear. - Si quiere hacer EXTRACCIÓN PODEROSA: estimular cada hora (10 min. si es extractor doble y 5 min. en cada pecho en caso de sencillo). Descansar por la noche 4 horas
Ingurgitación (inflamación) mamaria	- Evitar la sobre estimulación, sólo extraer hasta notar más blando el pecho y masajeando la zona endurecida, si es posible, a la vez que se realiza la extracción.

### ¿Con qué frecuencia debe de extraerse leche?



La frecuencia de extracción depende de las circunstancias personales y del motivo de la extracción.

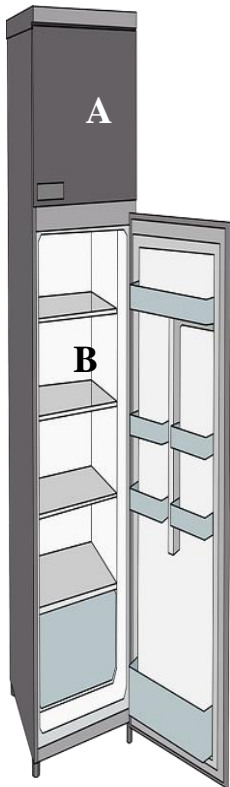
- En caso de extracción **por separación madre-hijo por ingreso del niño al nacer**, es decir, antes de instaurarse la lactancia, debe hacerlo cada 3 horas durante el día y por la noche cada 4h, durante el primer mes. Posteriormente puede ir espaciando las extracciones nocturnas. No distanciar más de 6 horas.  
Los primeros 2-3 días (inicio de lactancia), SÓLO obtendrá unas gotas de leche llamada calostro. Es rico en elementos de inmunidad, siendo pues muy beneficioso. Cuando aumente la producción extraiga la leche hasta que vacíe totalmente el pecho.  
Para contabilizar el tiempo entre extracción y extracción, tendremos en cuenta tanto las estimulaciones del bebé como las del extractor, si el

bebé realizar estimulaciones correctas.

- En **caso de extracción puntual**, por no poder dar alguna toma... respete los horarios de las tomas del bebé.
- **Preparar una reserva** por previsión de separación madre-hijo (ej: vuelta al trabajo), tras la toma del bebé, acabar de vaciar los pechos.

### ¿Cómo guardar la leche?

Si no va a utilizarla de forma inmediata, **identifique el recipiente (la fecha y la cantidad extraída)**. Podemos juntar en mismo recipiente leche extraída durante el mismo día, siempre y cuando estén a la misma temperatura (es decir, primero enfriar por separado y luego juntar). En el Hospital debe entregar la leche al personal asistencial, una vez identificado con el nombre y apellidos de su hijo/-a.



#### A- Conservación en congelador

- ✓ En congelador situado **dentro de la nevera: 15 días.**
- ✓ En congelador 4\*, **separado de la nevera: 6 meses.**
- ✓ Se recomienda tener un cajón exclusivo para el almacenamiento de leche.
- ✓ Para congelarla, llene un biberón, recipiente apto o bolsa como máximo 3/4 partes, dejando espacio para la expansión que sufre al congelarse. Congelar en cantidades pequeñas para no desperdiciar leche (50-100 ml).

#### B- Conservación en nevera

- ✓ **Conservar en nevera si va a usar en 24-48 horas**
- ✓ Colocar la leche **en la parte más fría de la nevera.** Evitar la puerta (es la zona que experimenta más cambios de temperatura al abrir y cerrar la puerta) Es preferible almacenar los recipientes de leche en un contenedor hermético. Se consigue un enfriado más homogéneo y se evitan olores de otros alimentos.
- ✓ Si debe traer leche al Hospital, **hágalo antes de que pasen 24 horas de su extracción, debidamente identificada.** Necesitará para el transporte de la leche una nevera, con acumuladores de frío.

### Descongelación de la leche

Para descongelarla, es preferible hacerlo en el menor tiempo posible y lo más cerca de la toma. Puede hacerlo por ejemplo al baño maría, sin fuego, es decir, sumergiendo el recipiente en agua calentada de forma previa. Si no es posible, puede descongelar en nevera, es decir, sacándola del congelador con antelación.

**Una vez descongelada, no puede volver a congelarse.** Debe ser consumida antes de 24 horas.

**No se recomienda usar microondas** para descongelar ni es el sistema más adecuado para calentarla, se destruye alguno de sus componentes y hay más riesgo de sufrir quemaduras al no calentar todo el recipiente por igual.

Para asegurara un **correcto almacenamiento y consumo** de la leche puede serle de utilidad el siguiente cuadro:

Donde Descripción de la leche	Conservar Tª ambiente (menor a 25°C)	Conservar en Nevera	En Congelador de interior de nevera	En Congelador de puerta independiente a nevera
LECHE FRESCA (no ha sido congelada)	6-8 horas	3-5 días	15 días	6 meses
HA SIDO DESCONGELADA EN LA NEVERA	4 horas	24 HORAS	NO SE PUEDE VOLVER A CONGELAR	NO SE PUEDE VOLVER A CONGELAR
DESCONGELADA BAÑO MARÍA	30 minutos.	4 HORAS	NO SE PUEDE VOLVER A CONGELAR	NO SE PUEDE VOLVER A CONGELAR
LECHE QUE SOBRA DE UNA TOMA	DESECHAR	DESECHAR	DESECHAR	DESECHAR

### ¿Qué puedo hacer para aumentar la producción de leche?

El método más eficaz para aumentar la producción es aumentar la estimulación. Si no hay problemas específicos, producimos la cantidad de leche que se demanda. Si tras dar el pecho estimulamos con el sacaleches o de forma manual, aumentaremos la producción ya que nuestro organismo interpretará que precisa producir más cantidad.

Además siga una dieta variada, ingiera suficiente líquido, mantenga períodos de descanso.

Está comprobado que en casos de separación madre-hijo, en el momento de la estimulación y la extracción, disponer de estímulos como oler la ropa del bebé, fotografías... aumentan la producción de leche.

### ¿La mujer que da el pecho puede tomar medicación?

Pocos medicamentos afectan la lactancia. Consulte con su médico o en la web [www.elactancia.org](http://www.elactancia.org)



### ¿Cuándo se debe solicitar ayuda?

Si tiene dolor en el pecho cuando se extrae leche y/o enrojecimiento alrededor de la areola acompañado de fiebre, consulte a su médico.

HGC 11.5/GM3/IT4 A3  
V.4 marzo 2019

Puede consultar con grupos de apoyo a la lactancia. En nuestro centro disponemos del grupo ESPAI DE MARES. **Para consultar los horarios de reuniones:** <http://www.hgc.es/es/sala-prensa/agenda-eventos>



Para consultar grupos de lactancia de la provincia de Barcelona:  
<http://www.grupslactancia.org/grups/grups-de-barcelona/>



App lactancia materna de la Asociación Española de pediatría

Web de lactancia de nuestro centro:



**Para dudas o consultas,  
llame al 935656000**