

# LACTANCIA MATERNA

---

**Extracción**  
**Conservación**  
**Manipulación**



# ¿Cuándo, cómo, dónde y porque extraer leche materna?

---

- Finalidad de la extracción
- Tipos de extracción
- Tipos de extractores
- Condiciones higiénicas de la técnica
- Consejos a la madre para la extracción
- Conservación de la leche materna
- Manipulación, preparación y transporte
- Administración de la leche extraída
- Banco de leche materna de Baleares



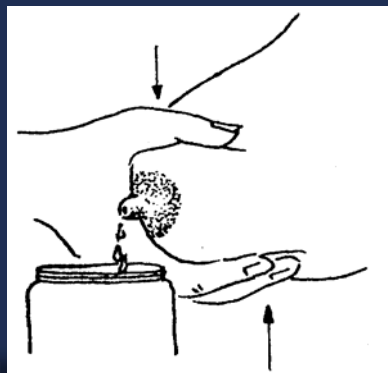
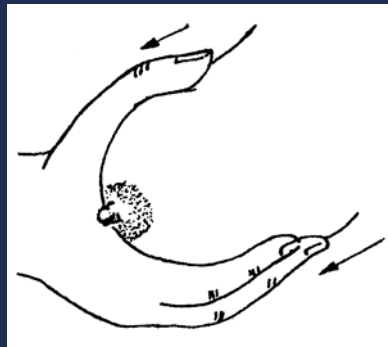
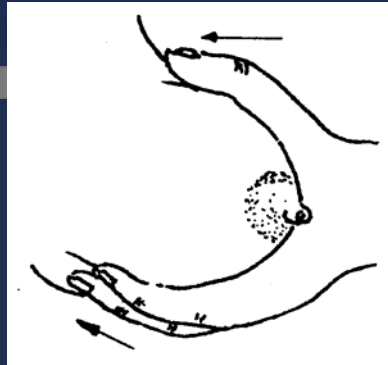
# Situaciones que precisan la extracción de leche

---

- Ingurgitación mamaria
- Conducto obstruido y mastitis
- Para alimentar al bebe cuando hay dificultades para coger el pecho
- Separación madre-hijo
- Aumentar la secreción láctea
- Donación de leche
- Temporalmente mientras se toma un determinado fármaco
- En caso de relactación o lactancia inducida
- Dolor en el pezón



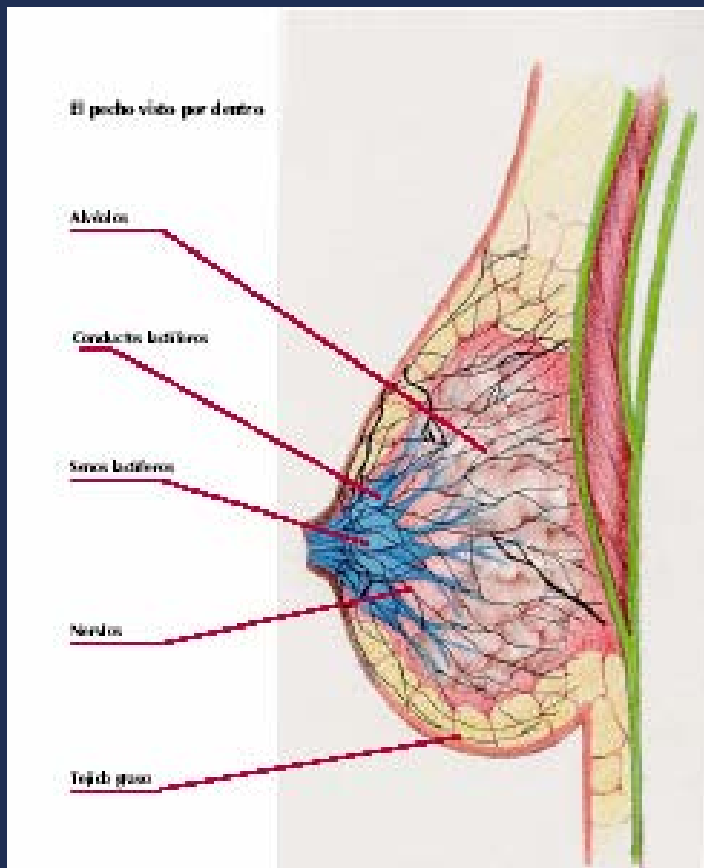
# Extracción manual (técnica Marmet)



- mano abierta pulgar hacia arriba (3cm pezón)
- desplazar la mano hacia pared torácica
- comprimir el pecho mientras se aleja de la pared torácica
- verter la leche en frasco ancho



# Extracción manual

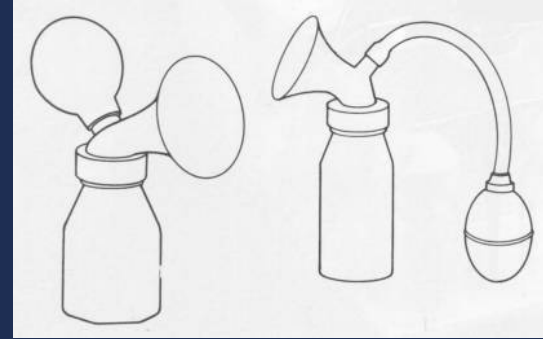
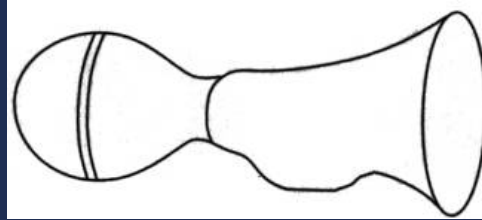


- se presiona la zona senos lactíferos
- no se desplazan dedos sobre piel
- rotación de mano, para vaciar bien todos los cuadrantes
- cada mujer desarrolla su estilo, puede ser muy efectiva para algunas mujeres
- tener en cuenta en situaciones económicas desfavorecidas o trauma del pezón

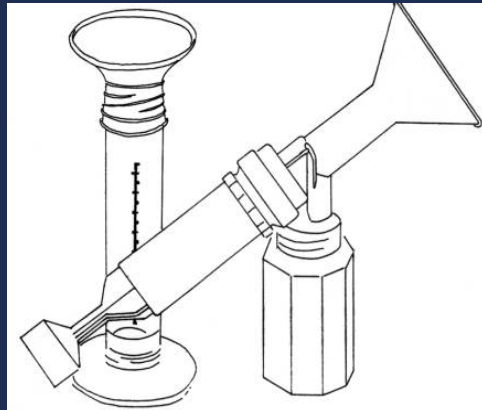


# Extracción mecánica

· Pera



· Jeringa



· Palanca



· Eléctrico  
(simple y doble)



# Higiene del aparataje

---

- **Lavar bien con agua caliente y jabón inmediatamente después del uso (usar cepillo)**
- **Enjuagar bien**
- **Dejar secar al aire**
- **Guardar tapado con paño limpio**
- **En casos especiales lavar con jabón antiséptico y/o esterilizar**



---

## Higiene de la madre

Ducha diaria

Lavado de manos antes de la técnica

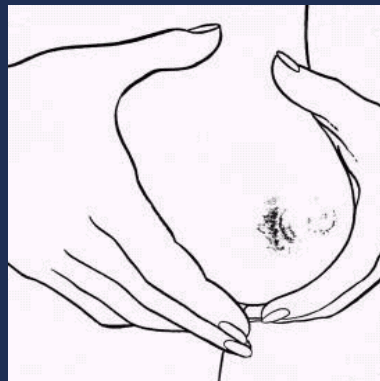
Recomendar la extracción 2-3h los primeros días, después se puede espaciar.

Espaciar extracciones también durante la noche, para facilitar el descanso.



# Recomendaciones que facilitan la extracción

- Postura cómoda y lugar tranquilo
- Técnicas, objetos u imágenes que ayuden a concentrarse en su hijo
- Aplicar calor húmedo local
- Realizar masaje previo



# RECOMENDACIONES CONSERVACION DE LA LECHE MATERNA

---

1. Lavarse las manos antes de extraer y manipular la leche.
2. Equipo de extracción individual
3. Usar recipientes estériles o bien lavados (agua caliente y jabón) y aclarados para almacenar la leche.
4. Procurar mantener la cadena de frío el máximo tiempo posible.



# RECOMENDACIONES CONSERVACION DE LA LECHE MATERNA

---

5. Usar leche fresca (no congelada) siempre que sea posible.
6. Congelar la leche que no se vaya a usar antes de dos días.
7. Guardar la leche materna en pequeñas cantidades (50 – 100 cc) para poder descongelar solo la que el niño vaya a tomar inmediatamente.
8. Etiquetar los recipientes de leche congelada.
9. Descongelar siempre la leche más antigua.
10. Una vez descongelada la leche, removerla bien.
11. Puede mezclarse para una misma toma leche extraída en distintas fechas (poner la fecha más antigua)



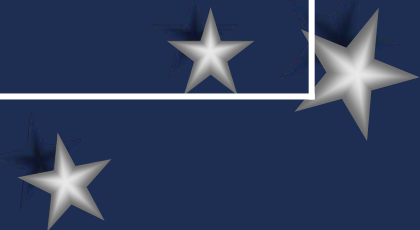
# Conservación de la leche materna

Tipo de leche	Temp. ambiente	Refrigerador	Congelador
Recién exprimida en un recipiente cerrado	4 - 6 Horas (25° C o menos)	2 Días (4° C o menos) no en puerta	2 Semanas en el compartimiento congelador dentro del refrigerador (*/**)
			3 Meses en el compartimiento congelador de un refrigerador con puerta separada
			6 Meses en un compartimiento de congelación profunda (-20° C o menos/****)



# Conservación de la leche materna

<b>Tipo de leche</b>	<b>Temp. ambiente</b>	<b>Refrigerador</b>	<b>Congelador</b>
<b>Previamente congelada; descongelada en el refrigerador pero no calentada ni usada</b>	<b>4 Horas o menos (Hasta la próxima toma)</b>	<b>12-24 horas</b>	<b>No volver a congelar</b>
<b>Descongelada fuera del refrigerador, en agua caliente</b>	<b>Solo hasta que termina la toma</b>	<b>Desechar una vez calentada</b>	<b>No volver a congelar</b>



# TRANSPORTE DE LA LECHE EXTRAIDA

---

Mantener la cadena de frío  
(usar nevera o hielo)

Cantidad leche extraída

1er día 10-15cc

2º día 30cc

4º día 40-50cc



# RECIPIENTES ADECUADOS

---

- **Plástico, cristal, bolsas estériles de un sólo uso, deberán ser para uso alimentario (valorar las condiciones en cada caso)**
- **Evitar la manipulación para reducir contaminación**



# RECOMENDACIONES SOBRE DESCONGELACION

---

- Siempre que sea posible, descongelar despacio en el refrigerador.
- Si es necesario descongelar leche más rápidamente.



# RECOMENDACIONES SOBRE DESCONGELACION

---

## – Lo que SI puede hacerse:

- Debajo del grifo de agua corriente, primero con agua fría y poco a poco con agua más caliente, hasta que la leche esté a la temperatura deseada.
- Calentar agua  $t^a < 45^{\circ}$ , introducir el envase de leche congelada en el agua caliente, que no esté en el fuego, hasta que alcance la temperatura deseada.

## – Lo que NO debe hacerse:

- Usar microondas.
- Descongelar al *baño maría* (Introduciendo la leche congelada en un recipiente con agua fría y calentándolo todo en el fuego).
- Calentar la leche directamente en el fuego.



# Administración de la leche extraída

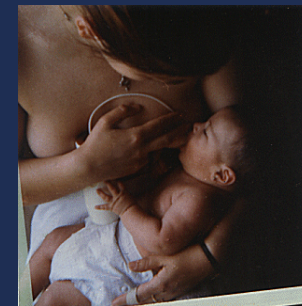
No usar biberones



Cuchara  
Vasito  
Jeringa  
Cuentagotas




Sistema de nutrición suplementaria (lactaid)



---

# **CAMBIOS DE SABOR Y COLOR EN LA LECHE ALMACENADA**





**Si existiera en el mercado una vacuna  
sin cadena de frío, sin personal sanitario  
para administrarla gratuita para todas  
las capas sociales. que salvara la vida  
de un millón de niños al año.**

**¿¿¿es fantasía???**

**no existe: es la**

**LACTANCIA MATERNA**

