

Extracción: Cuando no es posible dar directamente del pecho

Pasos a seguir previos:

- 1 Reunir el material necesario para la extracción (mamadera, bomba de extracción, pañal de tela)
- 2 Buscar un lugar tranquilo y agradable
- 3 Lavar las manos con jabón líquido, abundante agua y secar con toalla desechable.
- 4 Lavado de mamas con abundante agua y luego cubrir con pañal (en niños hospitalizados)
- 5 Masajea :Oprimir el pecho hacia las costillas, con un movimiento circular con los dedos en un mismo punto. Después de unos segundos, cambiar a otra zona del pecho.
- 6 Frota: Desde la parte superior hacia el pezón.
- 7 Sacude: Ambos pechos suavemente inclinándose hacia delante.

Extracción: Cada 4 horas



Tipos de extracción

Manual:

1. Coloca el dedo pulgar y los dedos índice y medio formando una C, a unos 3-4 cm del pezón.
2. Empuja los dedos hacia atrás, sin separarlos.
3. Comprime hacia el pezón, con movimiento como de rodillo, sin deslizar los dedos (acción de "ordeño")
4. Repite rítmicamente para vaciar. Rotar la posición de los dedos, utilizar ambas manos en cada pecho.

Con sacaleche (manual o eléctrico):

1. Realizar los pasos previos indicados
2. Si la bomba no trae regulador automático de presión de succión, regularlo manualmente.
3. Lavar todos los utensilios de la bomba después de cada extracción, en agua fría y luego en agua caliente y detergente.
4. Hervir los utensilios por 10 min al día

Hospital Santa Cruz
Colchagua



"CUIDANDO TU BIENESTAR"

Departamento de la Mujer

LACTANCIA MATERNA

EL REGALO MÁS VALIOSO
QUE PUEDES DAR A TU HIJO/A

Conservación y manejo de leche materna extraída

Almacenamiento:

Envases:

Deben ser de vidrio o de plástico duro, con tapa de cierre hermético. La limpieza debe ser lavado normal, secado, y una vez al día esterilizar.

Distribuir la leche en envases y porciones iguales a los que el niño consume cada vez.

Colocar etiqueta al frasco indicando: fecha, hora, cantidad de leche y nombre del niño (si es necesario).

Tiempo recomendado de conservación de leche materna:

MÉTODO	TIEMPO
T° Ambiente 4 - 6 horas.	4 - 6 horas.
Refrigerada (no en la puerta del refrigerador)	72 horas.
Refrigerador de 1 puerta (congelador)	14 días.
Refrigerador 2 puertas (congelador)	3 meses.



Descongelación de la leche materna

- 1 Escoger la leche más antigua para descongelar
- 2 Idealmente descongelar de forma gradual, se debe dejar dentro del refrigerador en las bandejas del fondo (puede realizarse durante la noche anterior).
- 3 Una vez descongelada, se puede conservar en el refrigerador máximo por 24 horas, si no se utiliza, se debe desechar.
- 4 Calentar la leche en un recipiente con agua caliente, fuera del fuego, hasta que esté tibia (36°C). Si se ha calentado y no utilizado, se debe desechar.
- 5 Si se necesita leche urgentemente: Descongelar introduciendo el envase en un recipiente de agua fría, luego tibia y por último caliente hasta alcanzar la temperatura adecuada.
- 6 NO usar microondas para descongelar ni para calentar
- 7 Agitar la leche antes de comprobar la temperatura
- 8 Desechar la leche que sobra de cada toma



Limpieza de utensilios (mamaderas o frascos, sacaleche)

Lavar con detergente y enjuagar con abundante agua, bajo el chorro de agua, para sacar los restos de detergente.

Aplicar un chorro de agua hirviendo sobre ellos.

Dejar que se sequen cubriendo con toalla desechable o paño limpio.

Guardar un lugar exclusivo en el hogar para estos implementos.

IMPORTANTE: Una vez al día posterior al lavado, sumergir los utensilios en un recipiente con agua y hervir por 3 min., luego dejar que se sequen.

Manejo de la leche si no hay refrigerador: La leche no debe guardarse más de 6 a 8 horas.