



ÁREA SANITARIA FERROL

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	2
EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA	2
<i>Procedimiento</i>	2
<i>Extracción manual. Técnica de Marmet</i>	3
<i>Extracción mecánica</i>	4
<i>¿Con qué frecuencia extraer la leche?</i>	4
CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA LECHE MATERNA	5
<i>Conservación e identificación de la leche en caso de hospitalización de la madre o del bebé</i>	6
TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA	6
BIBLIOGRAFÍA	6



ÁREA SANITARIA FERROL

INTRODUCCIÓN

Lo natural es que la madre amamante directamente a su hijo, pero si esto no es posible, la extracción de leche es fundamental para mantener la producción de leche.

Las razones para que la extracción de leche, manual o mecánica, sea necesaria pueden ser múltiples:

- Mantener la producción cuando no es posible dar el pecho
- Hospitalización de la madre o el bebé
- Provocar el reflejo de eyección para ayudar al bebé a tomar adecuadamente el pecho
- Imposibilidad de dar el pecho mientras se toma un determinado fármaco
- Ayudar a drenar el pecho en caso de obstrucción, mastitis, etc.
- Ayudar al bebé a agarrar bien un pecho lleno
- Guardar la leche y dársela al bebé en otro momento
- Donarla a un banco de leche

Es imprescindible que los profesionales conozcan la técnica de extracción, conservación y transporte para poder informar y ayudar a la madre.

EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

Antes de proceder a la extracción de leche, tanto manual como mecánica, es importante seguir los siguientes pasos:

- Lavar bien las manos antes de manipular el pecho
- Evitar anillos, pulseras, etc.
- La liberación de oxitocina y la eyección de la leche mejoran con estímulos externos:
El llanto del bebé, foto del bebé, o el suave masaje del pecho
- La liberación de prolactina y la producción de leche se producen por la succión del bebé o por la estimulación del pecho
- Es imprescindible proporcionarle a la madre un ambiente cómodo y relajado

PROCEDIMIENTO

Previamente a la extracción se debe efectuar un masaje en el pecho

ÁREA SANITARIA FERROL

1. Masajeando con movimientos circulares con las yemas de los dedos en el mismo punto sin deslizar los dedos sobre la piel
2. Después de unos segundos cambiamos de zona, desde la base del pecho hasta la areola.
3. Sacudir los pechos suavemente inclinándose hacia adelante

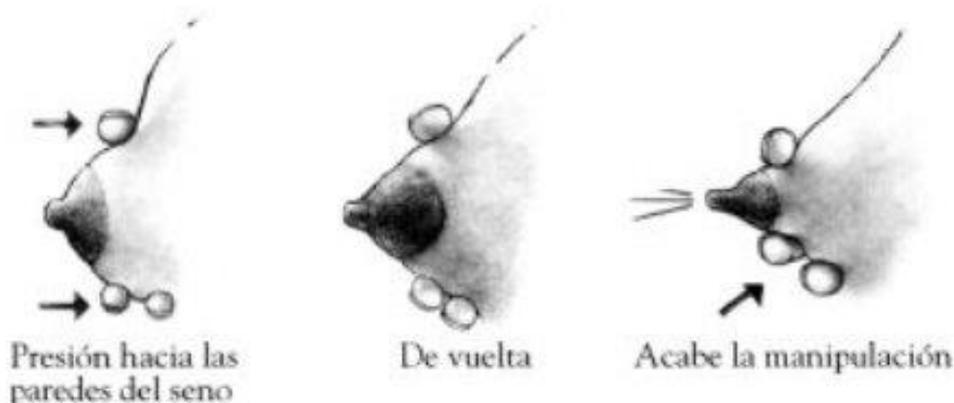
EXTRACCIÓN MANUAL. TÉCNICA DE MARMET

Técnica utilizada en todo el mundo que permite a la mujer familiarizarse con su pecho y perder el miedo a realizar la extracción. Para esto solo es necesario aprender la técnica.

1. Lavar las manos
2. Masajear el pecho durante unos minutos
3. Colocar el dedo pulgar y los dedos índice y medio formando una "C" a unos 3 o 4 cm por detrás del pezón
4. Empujar con los dedos hacia atrás.
5. Rodar los dedos hacia el pezón en una acción de "ordeño" (rodar, no deslizar).
6. Repetir rítmicamente para vaciar el pecho.
7. Continuamos con la extracción hasta que el flujo de leche sea más lento.
8. Evitar estiramiento y presión excesiva en el pecho o pezón.



ÁREA SANITARIA FERROL



EXTRACCIÓN MECÁNICA

Es imprescindible escoger un buen sacaleches, valorando su eficacia, facilidad de uso y precio. Un buen sacaleches debe de ser capaz de drenar el pecho, estimular la producción, ser fácil de usar y automático.

Existen dos tipos, mecánicos y eléctricos. El hospital dispone de sacaleches eléctricos dobles, que suelen ser más eficaces y se pueden usar a pie de cuna. Aunque la leche recogida mediante este procedimiento tiene mayor riesgo de contaminación, este se minimiza con una limpieza cuidadosa después de cada uso.

A cada madre se le proporciona un kit completo y estéril de sacaleches para su uso individual. Existen copas de distintos tamaños para evitar lesiones en el pezón.

Es importante que el frasco colector pueda usarse para alimentar al bebé y para almacenar la leche y así reducir al mínimo la manipulación de la leche materna.

¿CON QUÉ FRECUENCIA EXTRAER LA LECHE?

La frecuencia de la extracción depende de las necesidades. Puede ser de manera ocasional para aliviar el pecho. O periódicamente para iniciar, mantener o aumentar la producción, continuando con tanta frecuencia como lo haría el bebé si estuviese mamando.

- Cuanto antes estimule el pecho, antes obtendrá leche.
- Extraer el calostro ayuda a que se inicie la producción.
- Para mantener la producción, extraer al menos cada tres horas y nunca esperar más de cinco horas.



ÁREA SANITARIA FERROL

- Para aumentar la producción, se recomienda hacer extracciones más frecuentes y vaciando completamente el pecho.

CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LA LECHE MATERNA

- La leche debe de conservarse en recipientes adecuados:
 - De plástico duro (libre de productos químicos).
 - De vidrio.
 - Bolsas de plástico (Estas se pueden romper y contaminarse al cambiar de recipiente, si se usan, ponerlas en el congelador dentro de un recipiente rígido).
- Los recipientes deben de ser de uso alimentario. Para su limpieza, realizar previamente un lavado con agua caliente y jabón.
- Se recomienda almacenar la leche calculando la cantidad de la toma y rotular con fecha y hora de extracción. Dependiendo de donde se vaya a conservar la leche, el tiempo en que esta permanece en condiciones óptimas varía.

Lugar	Temperatura	Tiempo
Sobre la mesa, mostrador o encimera	Temperatura ambiente hasta 25°C (77°F)	Hasta 4 horas. Entre 6 y 8 horas para la leche materna extraída con mucha limpieza.
Refrigerador	3,9°C (39°F) o menos	Hasta 4 días. Hasta 8 días para la leche materna extraída con mucha limpieza.
Congelador	-17,77°C (0°F) o menos	Hasta 9 meses.
Congelador de muy baja temperatura	-20°C (-4°F) o menos	Hasta 12 meses.



ÁREA SANITARIA FERROL

CONSERVACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE LA LECHE EN CASO DE HOSPITALIZACIÓN DE LA MADRE O DEL BEBÉ

La leche que se extraiga, se guardará en la nevera de la Unidad de Pediatría debidamente identificada con una etiqueta en la que figuran el nombre y apellidos del recién nacido, fecha y hora de la extracción y en recipientes propios para su conservación.

La leche se podrá mezclar con extracción previa, siempre que estén a la misma temperatura.

Para administrar la leche, se calentará al baño maría ya fuera del fuego o en calienta-biberones hasta que alcance la temperatura deseada. Nunca calentar ni descongelar directamente en el fuego.

TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA

- No romper la cadena de frío
- La leche recién extraída se debe de transportar en neveras portátiles con placas de hielo.
- La leche refrigerada, en neveras portátiles
- La leche congelada solo debe de transportarse en neveras portátiles con placas de hielo y en trayectos cortos para que no se descongele.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Protocolo de alimentación y cuidados del neonato. Servicio materno-infantil. Hospital do Salnés.*
2. *Métodos de conservación y extracción de la leche materna. Hospital de Santiago de Compostela.*
3. *Protocolo lactancia materna. Hospital de Fuenlabrada.*