



ÁREA SANITARIA FERROL

TÁBOA DE CONTIDO

INTRODUCCIÓN	2
EXTRACCIÓN DO LEITE MATERNO	2
<i>Procedemento</i>	2
<i>Extracción manual. Técnica de Marmet</i>	3
<i>Extracción mecánica</i>	4
<i>Con que frecuencia extraer o leite?</i>	4
CONSERVACIÓN E MANTEMENTO DO LEITE MATERNO	5
<i>Conservación e identificación do leite en caso de hospitalización da nai ou do bebé</i>	6
TRANSPORTE DO LEITE MATERNO	6
BIBLIOGRAFÍA	6



ÁREA SANITARIA FERROL

INTRODUCCIÓN

O natural é que a nai aleite directamente ao seu fillo, pero se isto non é posible, a extracción de leite é fundamental para manter a produción de leite.

As razóns para que a extracción de leite, manual ou mecánica, sexa necesaria poden ser múltiples:

- Manter a produción cando non é posible dar o peito
- Hospitalización da nai ou o bebé
- Provocar o reflexo de exacción para axudar ao bebé para tomar adecuadamente o peito
- Imposibilidade de dar o peito mentres se toma un determinado fármaco
- Axudar a drenar o peito en caso de obstrución, mastite, etc.
- Axudar ao bebé para agarrar ben un peito cheo
- Gardar o leite e darlla ao bebé noutro momento
- Doala a un banco de leite

É imprescindible que os profesionais coñezan a técnica de extracción, conservación e transporte para poder informar e axudar á nai.

EXTRACCIÓN DO LEITE MATERNO

Antes de proceder á extracción de leite, tanto manual como mecánica, é importante seguir os seguintes pasos:

- Lavar ben as mans antes de manipular o peito
- Evitar aneis, pulseiras, etc.
- A liberación de oxitocina e a exacción do leite melloran con estímulos externos:
O pranto do bebé, foto do bebé, ou a suave masaxe do peito
- A liberación de prolactina e a produción de leite prodúcense pola succión do bebé ou pola estimulación do peito
- É imprescindible proporcionarlle á nai un ambiente cómodo e relaxado

PROCEDIMENTO

Previamente á extracción débese efectuar unha masaxe no peito

ÁREA SANITARIA FERROL

1. Masaxeando con movementos circulares coas xemas dos dedos no mesmo punto sen deslizar os dedos sobre a pel
2. Despois duns segundos cambiamos de zona, desde a base do peito ata a areola.
3. Sacudir os peitos suavemente inclinándose cara a adiante

EXTRACCIÓN MANUAL. TÉCNICA DE MARMET

Técnica utilizada en todo o mundo que permite á muller familiarizarse co seu peito e perder o medo para realizar a extracción. Para isto só é necesario aprender a técnica.

1. Lavar as mans
2. Masaxear o peito durante uns minutos
3. Colocar o dedo polgar e os dedos índice e medio formando unha "C" a uns 3 ou 4 cm por detrás da mamila
4. Empuxar cos dedos cara atrás.
5. Rodar os dedos cara á mamila nunha acción de "muxido" (rodar, non deslizar).
6. Repetir ritmicamente para baleirar o peito.
7. Continuamos coa extracción ata que o fluxo de leite sexa máis lento.
8. Evitar estiramento e presión excesiva no peito ou mamila.

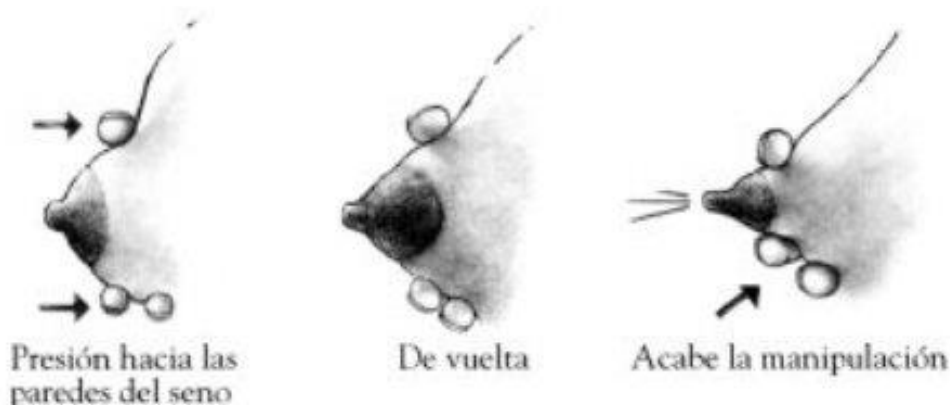


Posición Correcta



Posición Incorrecta

ÁREA SANITARIA FERROL



EXTRACCIÓN MECÁNICA

É imprescindible escoller un bo sacaleites, valorando a súa eficacia, facilidade de uso e prezo. Un bo sacaleites debe de ser capaz de drenar o peito, estimular a produción, ser fácil de usar e automático. Existen dous tipos, mecánicos e eléctricos. O hospital dispón de sacaleites eléctricos dobres, que adoitan ser máis eficaces e pódense usar a pé de berce. Aínda que o leite recollido mediante este procedemento ten maior risco de contaminación, este minimízase cunha limpeza coidadosa despois de cada uso.

A cada nai proporciónaselle un kit completo e estéril de sacaleites para o seu uso individual. Existen copas de distintos tamaños para evitar lesións na mamila.

É importante que o frasco colector poida usarse para alimentar ao bebé e para almacenar o leite e así reducir ao mínimo a manipulación do leite materno.

CON QUE FRECUENCIA EXTRAER O LEITE?

A frecuencia da extracción depende das necesidades. Pode ser de maneira ocasional para aliviar o peito. Ou periodicamente para iniciar, manter ou aumentar a produción, continuando con tanta frecuencia como o faría o bebé se estivese mamando.

- Canto antes estimule o peito, antes obterá leite.
- Extraer o calostro axuda a que se inicie a produción.
- Para manter a produción, extraer polo menos cada tres horas e nunca esperar máis de cinco horas.
- Para aumentar a produción, recoméndase facer extraccións máis frecuentes e baleirando completamente o peito.



ÁREA SANITARIA FERROL

CONSERVACIÓN E MANTEMENTO DO LEITE MATERNO

- O leite debe de conservarse en recipientes adecuados:
 - De plástico duro (libre de produtos químicos).
 - De vidro.
 - Bolsas de plástico (Estas pódense romper e contaminarse ao cambiar de recipiente, se se usan, poñelas no conxelador dentro dun recipiente ríxido).
- Os recipientes deben de ser de uso alimentario. Para a súa limpeza, realizar previamente un lavado con auga quente e xabón.
- Recoméndase almacenar o leite calculando a cantidade da toma e rotular con data e hora de extracción. Dependendo de onde se vaia a conservar o leite, o tempo en que esta permanece en condicións óptimas varía.

Lugar	Temperatura	Tempo
Sobre a mesa, mostrador ou encimera	Temperatura ambiente ata 25°C (77°F)	Ata 4 horas. Entre 6 e 8 horas para o leite materno extraído con moita limpeza.
Refrixerador	3,9°C (39°F) ou menos	Ata 4 días. Ata 8 días para o leite materno extraído con moita limpeza.
Conxelador	-17,77°C (0°F) ou menos	Ata 9 meses.
Conxelador de moi baixa temperatura	-20°C (-4°F) ou menos	Ata 12 meses.



ÁREA SANITARIA FERROL

CONSERVACIÓN E IDENTIFICACIÓN DO LEITE EN CASO DE HOSPITALIZACIÓN DA NAI OU DO BEBÉ

O leite que se extraia, gardarase na neveira da Unidade de Pediatría debidamente identificada cunha etiqueta na que figuran o nome e apelidos do recién nacido, data e hora da extracción e en recipientes propios para a súa conservación.

O leite poderase mesturar con extracción previa, sempre que estean á mesma temperatura.

Para administrar o leite, quentarse ao baño maría xa fose do lume ou en quenta-biberóns ata que alcance a temperatura desexada. Nunca quentar nin desconxelar directamente no lume.

TRANSPORTE DO LEITE MATERNO

- Non romper a cadea de frío
- O leite recentemente extraído débese de transportar en neveiras portátiles con placas de xeo.
- O leite refrixerado, en neveiras portátiles
- O leite conxelado só debe de transportarse en neveiras portátiles con placas de xeo e en traxectos curtos para que non se desconxele.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Protocolo de alimentación e coidados do neonato. Servizo materno-infantil. Hospital do Salnés.*
2. *Métodos de conservación e extracción do leite materno. Hospital de Santiago de Compostela.*
3. *Protocolo lactación materna. Hospital de Fuenlabrada.*