

ALMACENAMIENTO DE LA LECHE EXTRAIDA:

- Los recipientes deben de ser de uso alimentario, se pueden utilizar recipientes de plástico duro (los más aconsejados), cristal o bolsas de plástico.
- Debe almacenarse en cantidades pequeñas (60- ml). Si se extraen pequeñas cantidades, ir dejándola en la nevera e ir añadiendo la de cada extracción (previo enfriamiento de la extraída).
- Rotular el recipiente con la fecha y hora de extracción (uso cronológico).
- Congelar en las 24 horas siguientes a la primera extracción.

TIPO DE LECHE	Tª AMBIENTE	FRIGORIFICO	CONGELADOR DENTRO DE LA NEVERA	CONGELADOR PUERTA SEPARADA (***) COMBI)	CONGELADOR INDEPENDIENTE (**** -19°C)
Calostro	27-32° C:12h	5 a 8 días	2 semanas		
Recién extraída y guardada en recipiente cerrado	Hasta 15°C: 24 h A 19-22°C: 10 h Hasta 25°C:4-6 h	5 a 8 días (nunca en la puerta)	2 semanas	3 - 4 meses	6 meses ó más
Descongelada lenta en frigorífico y sin usar	Lo que dure la toma	24 horas desde la descongelación. Después desechar	NO VOLVER A CONGELAR		
Descongelada con agua caliente	Lo que dure la toma	4 horas	NO VOLVER A CONGELAR		



EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

Sección de Pediatría del Hospital El Escorial


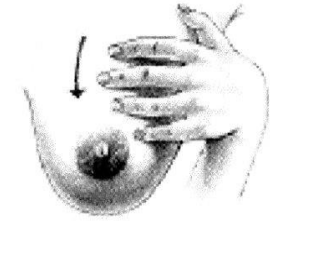
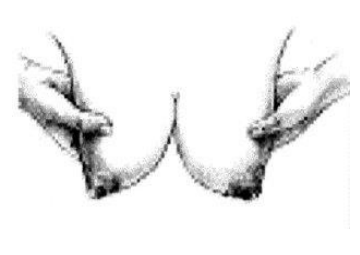
Para **descongelar** la leche se puede hacer durante la noche dejándola en nevera, permite utilizar esa leche durante 24 hrs. Si se necesita de forma inmediata bajo un chorro de agua caliente o en un recipiente con agua caliente.

Para **calentar** la leche nunca utilizar microondas ni hervir. Se calienta poniéndola debajo del grifo del agua caliente ó en un recipiente con agua caliente

Todas las mujeres deben conocer la técnica de extracción de leche, ya que les puede ser útil en determinadas circunstancias, como aliviar la ingurgitación, la obstrucción de un conducto, continuar con la lactancia cuando se incorpore al trabajo o cuando surjan problemas con el bebé.

PREPARACIÓN PARA LA EXTRACCIÓN:

- Higiene: lavado de manos antes y después de la extracción. El pecho sólo necesita la higiene habitual (ducha diaria).
- Entorno: Íntimo y relajado, a ser posible cerca del bebé.
- Calentar el pecho: cuando la extracción resulta dolorosa o difícil, una ducha o baño previo, aplicar calor local, puede aliviar.
- Preparar líquidos para beber.
- Preparación del pecho: antes de la extracción es necesario realizar un masaje al pecho:


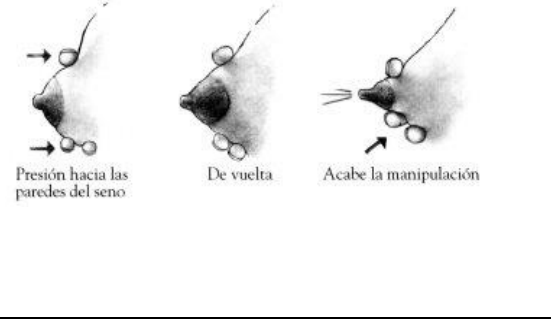
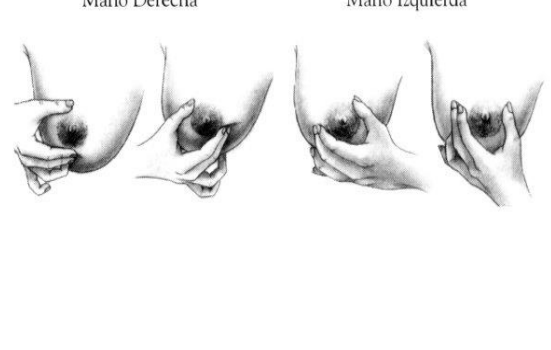
		
Con el pecho descubierto, oprimiendo el pecho hacia la caja torácica con un movimiento circular de los dedos en un mismo punto sin deslizarlos sobre la piel	Masaje suave, acariciar el pecho, desde la periferia hacia el pezón, sin friccionar	Sacudir los pechos hacia delante

FORMAS DE EXTRACCIÓN :

Extracción manual o eléctrica (con sacaleches)

❖ **EXTRACCIÓN MANUAL:**

Se realiza a través de la técnica Marmet: El procedimiento completo debe durar 20-30 min, se debe alternar la extracción de leche cada 5min, volver a masajear, frotar y sacudir, extraer del otro pecho....Evitar movimientos como apretar, exprimir el pecho.

	Pulgar y dedo índice y medio en forma de "C" unos 3-4 cm por detrás del pezón
	Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Avanzar los dedos y el pulgar hacia el pezón sin deslizar
	Ir alternando la posición de los dedos para vaciar las distintas partes del pecho. Utilizar ambas manos en cada pecho

