



Hospital General Universitario
Gregorio Marañón
Comunidad de Madrid

COMITÉ
DE LACTANCIA

Recomendaciones para la Extracción, Conservación y Transporte de la leche materna para padres de niños hospitalizados



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid



SaludMadrid

Comunidad de Madrid

WWW.MADRID.ORG



Lactancia materna el mejor comienzo

La alimentación con leche materna es un proceso natural para el cual el cuerpo de la mujer está preparado, pero seguramente necesitéis algo de información para afianzar vuestra confianza en este proceso.

Algunos de los problemas de salud de los bebés influyen de forma determinante en la lactancia. Los propios sentimientos que os genera el haber tenido un hijo que no está completamente sano puede haceros pensar que la lactancia no está indicada, pero en general este pensamiento es erróneo y con un poco de ayuda en la mayoría de los casos es posible dar el pecho.

La leche materna aporta todos los elementos que vuestro bebé necesita hasta los 6 meses de edad y sigue siendo importante, complementada con otros alimentos, hasta los dos años de vida o más lejos aún si es vuestro deseo.

Vuestro bebé va a encontrar en el pecho no sólo alimento sino también calor, amor, consuelo y un alivio natural para el dolor, fortaleciéndose así el vínculo afectivo entre vosotros.

La leche materna, además de favorecer la salud de vuestro hijo o hija desde el nacimiento, le procura un mejor desarrollo y una vida adulta más sana. La leche humana no es sólo un alimento, es un fluido vivo y cambiante, capaz de adaptarse a los requerimientos del niño a lo largo del tiempo. Tiene una gran complejidad ya que está compuesto por nutrientes, defensas, hormonas, enzimas etc., componentes que ningún preparado comercial puede imitar. Estudios científicos demuestran que los lactantes amamantados tienen menos enfermedades que los alimentados con leche artificial, y éstas son menos graves y requieren menor hospitalización.

Amamantar también tiene efectos beneficiosos para la madre. Aparte de favorecer el vínculo con su bebé, le ayudará a recuperarse del parto, pues favorece la contracción del útero y su vuelta a la normalidad. Disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario, entre otros muchos beneficios.

Merece una consideración especial el caso de embarazo múltiple. Cualquier mujer puede producir leche suficiente para dos bebés. Aunque es posible amamantar a trillizos y cuatrillizos, las dificultades aumentan y es necesario contar con apoyo y ayuda adicional.



En el caso de los bebés prematuros los pechos maternos producen una leche distinta de la producida para un bebé nacido a término. Las grasas tienen una composición que las hace fácilmente digeribles y contiene elementos que son sumamente importantes para el desarrollo de estos niños.

Existe la creencia errónea de que la alimentación al pecho es demasiado difícil, por lo que se solía aconsejar la alimentación con biberón, pero se ha observado que los bebés se mantienen más estables durante la alimentación al pecho que durante la alimentación con biberón.

Cuando el bebé es incapaz de generar suficiente estímulo de succión al pecho o bien no tiene desarrollado el reflejo de succión- deglución, la extracción de la leche con un sacaleches puede ser muy útil para el establecimiento y mantenimiento de la producción de leche hasta que vuestro bebé pueda mamar directamente del pecho. Además podremos administrar la leche a vuestro hijo o hija de la forma más apropiada en cada caso.

LA EXTRACCIÓN, UNA BUENA ALTERNATIVA

Si habéis decidido alimentar a vuestro bebé con leche materna pero sus problemas de salud le impiden mamar directamente del pecho es necesario empezar a extraerla, si es posible durante las primeras horas tras el parto o la cesárea. En este momento lo que produce el pecho es el valioso calostro, pero además del calostro hay otra razón para no esperar: la extracción (en lugar de la succión) permite a tu cuerpo comenzar a producir leche y cuanto más extraigas (o des del pecho) más produces.

FRECUENCIA Y DURACIÓN DE LA EXTRACCIÓN

- Los 2 o 3 primeros días tras el parto es necesario realizar 5 extracciones diarias.
- Pasados los primeros 2 o 3 días, es aconsejable realizar extracciones mucho más frecuentes durante las 2 primeras semanas **(8-10 veces)** de modo que se consiga una sobreproducción inicial y la disminución que suele ocurrir

después de varias semanas de extracción no se note tanto.

- En los primeros días después del nacimiento del bebé, la mayoría de las madres extrae cantidades muy pequeñas de leche (unas cuantas gotas) en cada sesión de bombeo. Muchas madres optan por la extracción manual o técnica de Marmet los dos primeros días posparto, pues con ello son capaces de obtener volúmenes de leche mayores que con los sacaleches.
- En esta etapa, si se elige la extracción con sacaleches, la sesión de bombeo debe iniciarse con una fuerza de extracción baja y se debe estimular la subida de la leche y respetar el tiempo de extracción. Cuando la leche “suba” varios días después y se comience a producir más en cada sesión, se puede aumentar la fuerza de extracción y se debe utilizar la bomba de lactancia hasta que la leche haya dejado de salir durante uno o dos minutos así nos aseguramos de que hemos extraído toda la posible, incluida la del final que contiene más grasa y hace que vuestro bebé coja más peso. Es importante vaciar los

senos tanto como se pueda (es decir, que ya no exista más flujo de leche), pues de lo contrario el cuerpo interpreta que la leche que queda en los senos ya no es necesaria y producirá menos.

MEDIDAS HIGIÉNICAS Y DE ASEPSIA

Antes de cada extracción es necesario el lavado meticuloso de manos con agua caliente y jabón. La ducha diaria es suficiente para la higiene del pecho, areola y pezones. Se desaconsejan los jabones bacteriostáticos y las lociones o geles con alcohol, que favorecen la desecación y la aparición de grietas, así como la utilización de cremas sobre el pezón.

Los recipientes donde se acumulará la leche extraída y la parte del extractor que entra en contacto con la leche deben limpiarse meticulosamente con agua caliente y jabón, enjuagarlos y secarlos. Una vez al día se esterilizarán los recipientes y componentes del extractor hirviéndolos en una olla tapada con agua durante 10 ó 15 min., o en el lavavajillas a temperatura de 50 ó 60 grados.

¿CÓMO PUEDO EXTRAERME LA LECHE?

Preparación del pecho antes de la toma:

Tanto si se va a extraer la leche de forma manual como con extractor, es necesario primero preparar el pecho para facilitar la extracción:

Busca un lugar de extracción adecuado que sea cómodo y privado. Escuchar música relajante, inhalar profundamente unas cuantas veces o imaginar a tu bebé en el pecho, pueden ayudar a relajarte.

Aplicarte **calor** (seco o húmedo) sobre el pecho, pues esto favorece el flujo de leche e imita al calor ejercido por la boca del bebe. Realiza un **masaje**, oprime firmemente el pecho hacia la caja torácica (costillas), usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto sin deslizar los dedos sobre la piel.

Después de unos segundos ir cambiando hacia otra zona del seno. **Frota** suavemente el pecho desde la periferia del mismo hacia el pezón y alrededor de él con caricias suaves que casi causen cosquilleos. Por último inclínate hacia delante y **sacude** bien el pecho.



Tiempo de extracción

El procedimiento completo debe durar entre 20 y 30 minutos.

- Masajear, frotar y sacudir.
- Extraer la leche de cada pecho de 5 a 7 minutos.
- Masajear, frotar y sacudir.
- Extraer nuevamente de cada pecho de 3 a 5 minutos.
- Masajear, frotar y sacudir.
- Extraer una vez más de 2 a 3 minutos.

Si la producción de leche ya está establecida, utiliza los tiempos anteriores sólo como guía. Si aún no hay leche o hay poca, sigue los tiempos anteriores cuidadosamente. Este procedimiento debe de llevarse a cabo tanto si la extracción es manual como si es con sacaleches.

Técnica de extracción

Existen diversas técnicas de extracción:

EXTRACCIÓN MANUAL O TÉCNICA DE MARMET

Es útil, como ya hemos dicho, en los dos primeros días posparto pues nos permite obtener suficiente volumen del calostro para iniciar la nutrición de tu hijo. También es útil para vaciar un pecho demasiado lleno de forma puntual o para estimular el reflejo de eyección antes de amamantar o antes de usar el sacaleches.

Antes de realizar la extracción manual es muy importante realizar un escrupuloso lavado de manos tanto tú, mamá, como la persona que te va a ayudar en la recogida de la leche.

Una vez hayas preparado el pecho con un masaje debes sentarse cómodamente y un poco inclinada hacia adelante, coge el pecho con la yema de los dedos, colocando el pulgar arriba y los dos primeros dedos debajo, a unos tres centímetros del pezón, que es donde se hallan las dilataciones de los conductos galactóforos y donde se remansa la leche. Levanta un poco el pecho y entonces empuja hacia atrás (hacia el tórax), comprime el pecho entre los dedos, y sin soltarlos se mueve la

mano hacia adelante, sin deslizar los dedos sobre la piel. Se debe luego girar la posición de los dedos para ir vaciando todas las partes del pecho. Evita estiramientos o excesiva presión sobre el pecho o pezón.

Los primeros días posparto se producen pequeñas cantidades de calostro por lo que las gotas que van saliendo del pecho se recogerán con una jeringa estéril que te facilitaremos en la unidad de neonatología. A medida que consigas extraer mayor cantidad, podrás utilizar los envases que te proporcionamos en la unidad. Si la extracción la realizas fuera de la unidad deberás traernos la leche lo antes posible.



EXTRACCIÓN CON SACALECHES

Pasadas los primeros 2 o 3 días posparto, cuando ha subido la leche, la extracción con sacaleches es el mejor método de extracción para las madres de

prematuros o lactantes enfermos hospitalizados.

Tipos de sacaleches:

- a) **Sacaleches manual:** los mejores sacaleches manuales son aquellos que imitan el efecto de una jeringa, o bien los que pueden usarse con una sola mano. Los sacaleches del tipo bocina no son recomendables ya que es difícil de controlar la succión y pueden ser difíciles de limpiar y esterilizar.
- b) **Sacaleches eléctrico:** este es el que encontrarás en nuestra unidad. Si vuestro hijo o hija es prematuro o va a requerir una larga hospitalización, el sacaleches eléctrico es más cómodo y eficaz, pues también te permite la extracción de leche de ambos pechos a la vez, de manera que se puede recolectar más leche en menos tiempo. Además obtiene mayor cantidad de leche en cada extracción y mayores concentraciones de grasa.

Uso del sacaleches eléctrico

Las medidas higiénicas y de preparación de los pechos son las descritas anteriormente. Colocar el embudo o la campana del extractor en el pecho, poner el pezón en el centro y encender el aparato. El pezón se moverá hacia adelante y atrás dentro del embudo. Asegurarse de que el embudo o campana del extractor selle bien sobre el pecho. Después de las primeras gotas, aumentar poco a poco el nivel de aspiración, evitando que la aspiración resulte incómoda. Cuando la producción ya está establecida utilizar el sacaleches hasta 2 minutos después de la salida de la última gota.

Estos sacaleches se pueden alquilar o comprar en las farmacias, ortopedias o a través de organizaciones de madres lactantes.

ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

Para mantener intactas las características nutritivas de la leche materna, es necesario conocer especialmente los cuidados para su almacenamiento.

Recipientes a utilizar

En nuestra unidad, una vez extraída la leche, se almacenará en recipientes de vidrio estériles, que serán proporcionados por el personal de enfermería, se etiquetarán con un rotulador resistente al agua con la cama y el nombre del bebé, la fecha y la hora de extracción, de forma que podamos utilizar en primer lugar la leche más antigua que se ha guardado. El bebé consumirá cada día la leche producida las 24 horas anteriores. Si produces más leche de la que necesita tu hijo o hija, la puedes congelar.

Para uso doméstico la leche puede ser congelada en recipientes de plástico duro, de cristal, o bolsas diseñadas a este efecto (éstas es conveniente almacenarlas dentro de recipientes duros y su uso no es aconsejado en prematuros durante la hospitalización). Hay que cuidar que los recipientes de plástico sean de uso alimentario con símbolo.

Combinación de la leche extraída en diferentes sesiones

Se puede utilizar el mismo recipiente para guardar la leche recién extraída,

durante un periodo máximo de 24 horas, siempre que las cantidades extraídas se hayan mantenido a una temperatura entre 0 y 15°C (mínimo 1 hora de refrigeración). Etiquetar el recipiente con la fecha y hora de la primera extracción.

También se puede añadir la leche nueva a la que ya tenemos congelada, para ello enfría la leche que has sacado en la última sesión en la nevera al menos durante 2 horas y luego viértela encima de

Conservación Leche materna	Temperatura ambiente 19-22 °C	Nevera entre 0° y 4°C	Congelador Hasta -19 °C	Congelador menos de -19 °C
Recién extraída	10-12 horas	8 días	3-4 meses	6 meses
Descongelada	1 hora	24 horas	No volver a congelar	No volver a congelar

la leche congelada. La cantidad de leche añadida a la que ya estaba congelada tiene que ser menor que la que ya había. Si añades mucha leche nueva, al mezclarse, la leche fresca podría derretir la capa superior de la leche congelada.

Tiempo de almacenamiento de la leche materna

El tiempo de almacenamiento de la leche varía en función de si la leche se guarda a temperatura ambiente, en el frigorífico o en el congelador y dependiendo del tipo de leche que se utilice.

La leche que ha estado en la nevera durante 48 h. o menos puede ser congelada. Si ha estado en la nevera entre 3 y 8 días se puede dar al bebé pero no congelar para un uso posterior.

Cómo descongelar y calentar la leche materna:

▪ Descongelar durante la noche:

Saca la leche del congelador la noche anterior y déjala en la nevera. Esta leche puede ser utilizada en las 24 horas siguientes.

▪ Descongelar inmediatamente:

También se puede descongelar bajo el chorro de agua caliente del grifo o dejando unos minutos dentro de otro recipiente con agua caliente. Esta leche debe de ser administrada en las 4 horas siguientes a la descongelación.

▪ Calentamiento:

No se debe hervir ni descongelar en el horno microondas para evitar que se pierdan ciertas propiedades de la leche.

La leche almacenada se sedimenta en capas de diferentes colores (la grasa arriba), este aspecto es normal. Una vez descongelada, agitar el recipiente suavemente para mezclar la leche.

Una vez descongelada, se puede calentar dentro de otro recipiente con agua caliente o directamente bajo el agua caliente del grifo. Una vez caliente, la temperatura de la leche no debe de ser superior a la temperatura corporal.

La leche que haya sido calentada y no se administre inmediatamente o haya estado en contacto con la saliva del bebé, debe de ser desechada.

Algunas madres pueden notar que su leche tiene un olor rancio al descongelarla. Esto se debe a la acción de la lipasa. Para prevenirlo, se puede escaldar la leche (calentar hasta observar que se empieza a formar espumita por los bordes del recipiente) y luego dejar enfriar y congelar. Una vez que tiene olor rancio no se puede hacer nada para eliminarlo. No hay evidencia de que esta leche ranciada sea perjudicial para el bebé, pero la mayoría la rechazan. Conviene que hagas



la prueba antes de almacenar muchas tomas.

Transporte de la leche

La leche se puede transportar de un lugar a otro de diversas maneras puesto que aguanta varias horas a temperatura ambiente; sólo hay que tener la precaución de alejarla de una fuente de calor (radiador, ventana soleada...), El transporte hasta el hospital debe de realizarse en una nevera portátil con placas de hielo en su interior, de manera que se mantenga la temperatura, y no se rompa la cadena de frío.

ÓMO DEBES ALIMENTARTE

Debes seguir una dieta variada, equilibrada y nutritiva. Tienen especial importancia las frutas y verduras frescas, que serán la mejor fuente de vitaminas y minerales. Las mujeres lactantes necesitan un aporte extra de Yodo, si no lo estás tomando consulta con tu médico.

Tus necesidades diarias de agua estarán reguladas por tu sed.

El abuso de café, té y colas puede producir inquietud e insomnio en el bebé. No conviene tomar más de uno o dos al día.

No hay ningún alimento prohibido. Lo que tú comas cambiará el sabor de la leche pero no tiene por qué disgustar al bebé, y estarás acostumbrando su paladar a los distintos sabores.

