

Almacenamiento y Conservación:

En cantidades pequeñas: **50-90 ml.**

Tipos de recipientes: los más aconsejados son los de plástico duro aunque también los de cristal o las bolsas de plástico para conservación (estas últimas corren el riesgo de pincharse o contaminarse). Todos ellos han de ser de uso alimentario. Almacénelos en la parte trasera del frigorífico o congelador, donde la temperatura es más constante.

Si se extraen cantidades pequeñas, se puede ir dejando en la nevera e ir añadiéndola de cada extracción (previo enfriamiento de la leche recién extraída). **Congelar en las 24 horas siguientes a la primera extracción.**

Deje siempre 2 cm de altura del envase sin llenar para que pueda congelarse sin que estalle el envase.

Cada envase debe identificarse con una etiqueta donde figure la fecha de extracción, hora y el nombre del niño.

Como descongelar la leche:

* Lentamente en la nevera, por ejemplo durante la noche, permite usar la leche durante 24 horas.

* Inmediatamente: bajo el chorro de agua caliente del grifo o dentro de un recipiente con agua caliente.

No es necesario calentar la leche, administrar a temperatura ambiente.

No hervir ni usar el microondas. Atemperar poniendo debajo del grifo o en un recipiente con agua tibia.

¿Cómo transportar la leche? La leche recién extraída se debe transportar en **nevera portátil** con placas de hielo.

ARCÓN CONGELADOR	-20°C	6-12 meses
CONGELADOR PUERTA SEPARADA (FREE COMBI)	-18°C	3-6 meses
CONGELADOR DENTRO DE LA NEVERA	-15°C	2 semanas
FRIGORIFICO	4°C	3 a 5 días
BOLSA TÉRMICA	15°C	24 h
TEMPERATURA AMBIENTE	19-26°C	4-8 h

EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA



Extracción de la Leche Materna

Preparación del pecho:

Lavado de manos previo a la manipulación del pecho. La mama no requiere higiene especial (únicamente ducha diaria).

Masaje suave para facilitar la extracción de la leche:

1. 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.



2. **Acariciar o peinar (Frotar)** desde la parte superior hacia el pezón (cosquilleo) desde la periferia hacia el pezón



3. **Sacudir** los pechos inclinándose hacia delante.

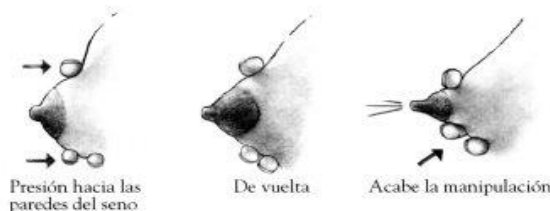


Extracción manual:

Colocar el pulgar y dedos índice y medio en forma de “C”, a unos 3-4 cm por detrás del pezón.



Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos, y rodar los dedos y el pulgar hacia el pezón, **sin deslizar**.



Ir rotando la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho.

Utilizar ambas manos en cada pecho.



Extraer de un pecho 5-7 minutos, volver a masajear, extraer de nuevo de 3-5 minutos, volver a masajear y terminar extrayendo durante 3-5 minutos.

Total: 23-30 minutos, ambos pechos.

Extracción con sacaleches:

Un sacaleches debe drenar el pecho y estimular la producción. Ajustar bien el tamaño de la campana al pecho de manera que haga sello/vacío, pero sin comprimir.

El modelo de sacaleches que tenemos en el hospital tiene dos programas *Initiate* y *Maintain*. Utilizaremos en los primeros días el programa *Initiate*, que simula la forma de succionar y hacer pausas (irregular y más rápida) de un recién nacido a término durante los primeros días de lactancia. Este programa tiene una duración fija de 15 minutos. El programa *Maintain* se basa en la forma de succionar de un recién nacido en dos fases: una primera fase de estimulación para aumentar el flujo de leche, seguida de una fase de extracción más lenta para extraer la leche. Este programa está indicado a partir del 5º día o cuando, tras usar el programa anterior, se obtengan en 3 tomas seguidas 20 ml de leche.

Se recomienda la extracción doble, ya que fomenta tanto el aumento como el mantenimiento de la producción de leche.

Recomendable masajear el pecho mientras se realiza la extracción y complementar con la extracción manual.

Lavar la campana con agua tibia y jabón, secar bien. Son de uso individual.

NO MOJAR LA GOMA