

EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA. *La vuelta al trabajo*


La Extracción de la Leche Materna

Puede ser útil que la madre aprenda a extraerse la leche: para guardarla... para aliviar las molestias producidas por un acúmulo de leche excesivo... para superar un descenso de producción... Es particularmente útil cuando la madre va a comenzar a trabajar.


La extracción de la leche puede hacerse de forma manual o mediante un sacaleches (manual o eléctrico). Es una habilidad que requiere una cierta práctica, y con frecuencia no resulta fácil sacarse leche las primeras veces.

1. Consejos para facilitar la extracción:


- Encuentra las horas más adecuadas para extraer la leche, por ejemplo: pronto por la mañana, cuando tus pechos están llenos, justo antes o después de la primera toma; o después de cualquier toma, si el/la bebé no ha vaciado los dos senos.
- Lava bien tus manos.
- Busca un lugar en el que te sientas a gusto. Utiliza una silla cómoda e inclinada ligeramente hacia delante.
- Pon algo caliente sobre tus pechos (p.ej. una toalla caliente, un saquito de semillas) o moja el pecho con agua caliente durante unos minutos antes de empezar la extracción. Piensa en algo agradable. Te ayudará a estimular el flujo de salida de la leche.
- Utiliza técnicas para ESTIMULAR LA BAJADA de la leche, que es algo natural cuando mama el/la bebé, pero no cuando usamos extractor.



Masajear: oprimiendo firmemente el pecho hacia las costillas, realizar un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después repetir los circulitos en otras zonas, dando la vuelta a todo el seno.



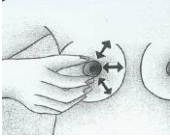
Frotar: el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón. Continuar este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor, como rayos de sol, pero de fuera adentro



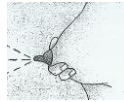
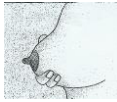
Sacudir: ambos pechos suavemente inclinándose hacia delante. Termina la estimulación pellizcando el pezón con suaves movimientos rotatorios

2. Extracción manual:

Tras realizar la estimulación explicada en el punto anterior, comienza la extracción: La leche puede tardar unos minutos en comenzar a salir.



- Inclínate hacia delante, coloca el pulgar por encima de la areola y los dedos índice y medio por debajo de ella, pinzando el pecho en forma de C.
- Comprime el pecho entre los dedos, presionando primero hacia atrás, hacia las costillas y tratando luego de juntar los dedos por detrás de la areola.



- Tras varios movimientos de compresión, cambia la posición del pulgar y del índice para asegurar un mejor vaciado.

Puedes cambiar varias veces de pecho y repetir los masajes cuando la leche deje de fluir, para estimular un nuevo reflejo de bajada de leche, y seguir extrayendo.

3. Extracción con sacaleches (mecánico o eléctrico):

No olvides la preparación y la fase de estimulación del punto 1 antes de poner el extractor en funcionamiento.

- Practica con el extractor hasta encontrar la forma más adecuada para ti. Evita los extractores tipo “bocina”, ya que lesionan el pezón.
- No hay que estar todo el tiempo bombeando. Hacer pausas. Evitar bombear más de 10 minutos seguidos el mismo pecho: es más efectivo ir cambiando. Tampoco es útil ni conveniente exceder de 40 minutos en total.
- En el caso del extractor eléctrico conviene comenzar con la máquina a presión baja y una vez comienza a gotear la leche, subir la presión poco a poco, pero sin llegar a producir molestia.
- En bebés sanos/as, nacidos/as a término es suficiente con limpiar los aparatos con agua y jabón, aclararlos bien y dejarlos escurrir.

Conservación y Almacenamiento de la Leche Materna

Se puede almacenar en un recipiente de vidrio o de plástico alimentario, en tarritos o bolsas especiales.

- Tiempo de conservación:
 - A temperatura ambiente (hasta 20 °): 8 horas
 - En nevera: 3 - 5 días.
 - En el congelador: de 3 a 6 meses.
 - Calostro a temperatura ambiente (hasta 30°): 12-24 horas
- Cómo descongelar la leche:
 - No es necesario sacarla del congelador con antelación. Es mejor descongelarla en un recipiente con agua caliente..
 - Una vez descongelada, utilizar en las siguientes 24 horas.
- Cómo calentarla:
 - Nunca se debe calentar la leche directamente al fuego ni en un recipiente que contenga agua hirviendo (el calentamiento directo al fuego puede alterar algunos componentes de la leche). Se calienta un cazo con agua, se retira del fuego y después se mete el recipiente con la leche dentro, agitándola de vez en cuando.
 - Es preferible evitar el uso del microondas, ya que calienta de forma no uniforme la leche, lo que puede alterar algunas propiedades, además del riesgo de quemadura si no se espera a que la temperatura se unifiqué.
- Recomendaciones:
 - Etiqueta cada envase indicando la fecha de extracción.
 - Congelar en porciones pequeñas (50-60 ml), para evitar que sobre una vez descongelada.
 - No volver a congelar la leche una vez descongelada.
 - No hace falta sacarse la leche de una sola vez, se pueden mezclar leche de extracciones diferentes (enfriar la leche recién extraída antes de juntarla con la anterior)
 - Conservar la leche en la zona más fría del frigorífico o del congelador. Sacar siempre la más antigua.
 - Se puede ofrecer al bebé mezcla de leches extraídas en diferentes fechas.
 - Se puede guardar la leche calentada para la toma siguiente, si no se le ha llegado a ofrecer al bebé.
 - Desechar la leche sobrante después de la toma.

Cómo dar la Leche

El uso del biberón puede hacer que el/la bebé pierda interés por el pecho. Además, los/las niños/as que no están habituados al plástico de la tetina suelen rechazarla. Una buena alternativa es ofrecer la leche materna en un vaso (hay que llenarlo poco), en cuchara o con jeringuilla.

Claves para Compaginar Lactancia Materna y Trabajo

Cada vez más madres deciden no interrumpir la lactancia cuando vuelven al trabajo, e incluso, descubren que mantener ese vínculo les hace más soportable la separación.

Existen muchas maneras de combinar trabajo y lactancia, cada una adaptada a tus preferencias y circunstancias laborales y familiares.

Las distintas opciones van desde amamantar al/a la bebé durante la jornada laboral hasta adelantar la introducción de los sólidos. En cualquiera de los casos y hasta que el/la bebé cumpla 6 meses y empiece con otros alimentos, los festivos, fines de semana y siempre que bebé y mamá estén juntos/as, lo ideal es que tome sólo pecho. Aquí tienes algunas claves que te pueden ayudar:

- Recomendaciones:
 - Se puede dar el pecho antes de ir a trabajar y al volver del trabajo.
 - Durante el tiempo en que la madre está fuera, es aconsejable que le den papillas y/o leche extraída (según la edad del/de la bebé).
 - Se puede aprovechar los fines de semana y vacaciones para dar más de mamar.
 - Como el pecho no tiene horario se adaptará fácilmente a tu horario laboral.
- Otras consideraciones:
 - No es necesario acostumar al/a la bebé antes de comenzar a trabajar.
 - En el trabajo, los primeros días se tendrán subidas de leche. Pasados unos días, la situación se normaliza.
 - Es importante no agobiarse.
 - Es más importante que tu bebé mame mucho cuando estéis juntos a que disponga de más leche extraída.

MAMARE Castelló, octubre 2018

Colabora:

