

Extracción, conservación y manipulación de la leche materna

Es muy útil que la madre aprenda a extraerse leche: para ofrecérsela a su bebé en su ausencia... para aliviar las molestias producidas por un acúmulo puntual de leche... para estimular la producción... para mantener el pedido cuando madre y bebé están separados/as durante periodos largos...

La extracción de la leche puede hacerse **MANUALMENTE** (con las propias manos, método muy práctico y eficaz) o **MEDIANTE UN SACALECHES**, que puede ser **MECÁNICO** o **ELÉCTRICO** (especialmente útil cuando se trata de estimular la producción).

Pero la extracción no debería usarse nunca como método de evaluación de la cantidad que produce la madre o de cuánta leche está tomando su hijo/a, ya que ningún extractor es capaz de igualar la efectividad de la succión del/de la lactante. Además, durante la extracción las hormonas maternas funcionan de forma diferente, y la tensión que experimenta la madre al "ponerse a prueba", puede dar lugar a un pico de adrenalina (hormona del stress) que interrumpe temporalmente el flujo natural de leche.

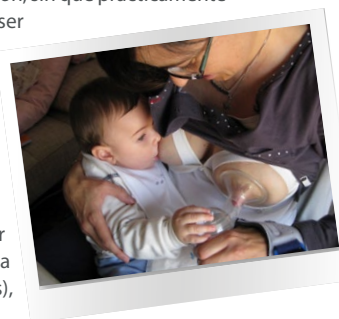
10.1 Ideas prácticas para facilitar la extracción

Es relativamente más sencilla la extracción en plena subida de la leche o las semanas siguientes, cuando el pecho actúa como "almacén". Más adelante, cuando bebé y pecho se han sincronizado, el pedido está ajustado a la demanda del/de la bebé y la leche fluye en respuesta a su succión, sin que prácticamente la madre note diferencias en la tensión del pecho. En este momento puede ser difícil extraer más de 10-15 ml en una sesión, y **no hay ningún inconveniente en mezclar leche obtenida en diferentes tomas del mismo día.**

Suele obtenerse mayor volumen de leche por la mañana, cuando los pechos están más llenos, o mientras tu bebé mama del otro pecho, aprovechando el reflejo hormonal que provoca su succión. También durante las horas que estéis separados/as o tras reuniros, al ponerlo/a a mamar, es posible extraer de una vez cantidades aún mayores.

Si lo que se desea es estimular la producción, es más eficaz hacer extracciones cortas y repetidas (6-8 veces al día) y a poder ser de los dos pechos a la vez, que espaciadas en el tiempo y prolongadas (más de 20 minutos seguidos), que pueden además resultar dañinas para el pecho.

Durante la extracción, es preferible no focalizar la atención en la salida de la leche. Abstraerte realizando alguna actividad simultánea (lectura, ordenador, móvil) puede ayudar a que fluya más rápidamente la leche.



10.2 Una higiene correcta

Es necesario el lavado de manos con agua caliente y jabón, y la limpieza de los instrumentos que se usen para la extracción y almacenamiento de la leche materna.

Se aconseja esterilizar el sacaleches antes del primer uso; posteriormente, si la leche extraída es para un/a bebé sano/a y a término, es suficiente el lavado.

Si se hacen varias extracciones en un día, el extractor puede guardarse en nevera, sin necesidad de lavarlo entre extracciones. Al final del día se lava con agua bien caliente (60°) a mano o en el lavavajillas.

No es preciso el lavado de pezones y areola, es suficiente con la ducha diaria.

10.3 Preparación del pecho y del ambiente antes de la extracción

En cualquiera de los casos, extracción manual, o con sacaleches mecánico o eléctrico, siempre es conveniente hacer unos “pasos previos” que te ayuden a sentirte a gusto y relajada, y que servirán para desencadenar el reflejo hormonal necesario, semejante al que se produce cuando mama tu bebé.

RECUERDA

Esta preparación suele ser la gran olvidada, pero es la clave del éxito:

- Buscar un lugar tranquilo dónde te sientas cómoda, pensar en algo agradable, tomar una infusión....
- Tener cerca al/a la bebé, algún/a video/imagen suyo/a o alguna prenda.
- Poner algo caliente sobre el pecho (p.ej. una toalla caliente, un saquito de semillas) o mojarlo con agua caliente durante unos minutos antes de empezar la extracción.
- Realizar un masaje suave del pecho, consistente en tres pasos:



-Masajear: realizar un movimiento circular con los dedos o nudillos en un mismo punto, sin deslizarlos sobre la piel. Después de unos segundos ir cambiando hacia otras zonas del seno.



-Frotar el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continuar ese movimiento desde la periferia hacia el pezón, por todo alrededor.



-Sacudir ambos pechos inclinándose un poco hacia delante.

Al finalizar este masaje previo, frotar suavemente el pezón y la areola con el pulgar y el índice para ayudar a desencadenar el efecto de eyección.

[Video 13](#)



10.4 Extracción:

10.4.1 Extracción Manual [Video 13](#)

Es el método más económico y práctico, ya que no precisa de ningún utensilio, y puede ser el más eficaz cuando ya se tiene un poco de entrenamiento. La técnica manual es especialmente útil para la extracción de calostro que es muy cremoso. También para disminuir la tensión de la areola en una ingurgitación y facilitar el enganche del/de la bebé al pecho, para aliviar un seno excesivamente lleno cuando el/la lactante no está disponible y para estimular la salida de la leche antes de amamantar. Y por supuesto como una magnífica alternativa a los extractores, o combinándola con ellos, para aumentar el vaciamiento, especialmente de la leche más rica en grasa, que a veces el extractor no llega a sacar.

El sistema de extracción manual más utilizado es el **método Marmet**.

La clave de esta técnica es combinar la técnica de extracción manual con los masajes que estimulan la bajada de leche, repitiendo masajes y extracción varias veces, a la vez que se alternan los pechos.

Está compuesta por los siguientes pasos:

1-Masajes para estimular bajada (descritos en el punto 10.3)

2-Técnica de extracción manual:

a. Se coloca el pulgar y los dedos índice y medio formando una "C" a unos 3 ó 4 cm por detrás del pezón (no tiene que coincidir forzosamente con el final de la areola).



Posición correcta

Posición Incorrecta

- b. Presione contra la cavidad torácica (hacia las costillas), sin separar los dedos.
- c. Se juntan pulgar e índice por detrás de la areola.
- d. Estos movimientos se repiten rítmicamente para vaciar los depósitos, cambiando la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho.
- e. Se repite todo el proceso de masajear primero y extraer después, en ambos pechos, una o dos veces. El flujo de leche en general se entelcece a medida que los reservorios se van vaciando. Se extrae leche hasta que el flujo se haga más lento, y entonces se repite el masaje o se cambia de pecho.

Se deben evitar los siguientes movimientos: apretar el pezón, ya que además de doloroso, es ineficaz; tampoco deslizar los dedos sobre los senos pues podría ocasionar irritaciones de la piel ni estirar el seno o el pezón, porque podría dañar su tejido.



No apretar

No deslizar

No tirar

10.4.2 Extracción con sacaleches mecánico o eléctrico:

Aspectos a tener en cuenta al utilizar un sacaleches:

- **Practica con el extractor hasta encontrar la forma más adecuada para ti.**
- Existen **diferentes tallas de copa**, ya que el pezón ha de tener cierta movilidad dentro del cono del extractor: no debe quedar aprisionado, ni demasiado suelto.
- **Hacer pausas.** Evitar bombear más de 10 minutos seguidos el mismo pecho: es más efectivo ir cambiando varias veces de pecho, en los momentos en que el flujo se enlentece. Tampoco es útil ni conveniente exceder de 40 minutos en cada sesión de extracción.

Si eliges **EXTRACTOR MECÁNICO**, los de palanca son los más prácticos. Son muy útiles para extracciones puntuales, y son bastante económicos. Evita los extractores tipo "bocina" o de perilla, ya que lesionan el pezón, y son poco higiénicos. Los de pistón y los de émbolo están en desuso.



Extractor de bocina o perilla:

Su uso está desaconsejado por su difícil limpieza (inadecuados para recolectar la leche), además de que lesionan con facilidad el pezón.



Extractor de palanca.

Los **EXTRACTORES ELÉCTRICOS** requieren menos participación activa por parte de la madre, y suelen ser más eficaces. Pueden ser simples o dobles, para optimizar el tiempo de extracción.

Además, los extractores eléctricos se pueden dividir en **portátiles y hospitalarios**. Los últimos son algo mayores pero más eficaces y existe la posibilidad de alquilarlos.

Se recomiendan especialmente cuando se necesita aumentar o mantener la producción hasta que el/la niño/a pueda mamar eficazmente (por ejemplo, en el caso de nacimiento prematuro).

Siempre 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 producir molestia. Existen extractores bifase, que disponen de dos fases, una de estimulación y otra de extracción, intentando imitar el ritmo del/de la lactante.



Extractor eléctrico doble hospitalario



Extractor eléctrico portátil simple y doble

10.5 Almacenamiento de la leche materna

Una vez extraída la leche se almacenará en recipientes limpios, preferiblemente estériles.

La leche materna puede congelarse en recipientes duros: **de cristal o plástico de uso alimentario** o bolsas diseñadas a ese efecto. Los botes destinados a la recogida de muestra para analíticas no son apropiados.

Si no sabes cuándo va a necesitar la leche tu bebé, la mejor opción es congelarla en las primeras 24 horas.

Se pueden mezclar leches extraídas en diferentes momentos (previamente enfriadas en nevera) en un mismo recipiente para congelar.

Se recomienda **congelar la leche en pequeñas cantidades** (entre 50 - 60 ml), para descongelar sólo la que se va a utilizar. Una vez descongelada se puede usar en las 24 horas siguientes, y nunca volver a congelar. Puedes guardar la leche calentada para la toma siguiente, si no se la has llegado a ofrecer a tu bebé. Una vez la leche ha entrado en contacto con la saliva del/de la bebé se ha de desechar la sobrante.

Se etiquetará la leche y se descongelará siempre la más antigua. Una vez descongelada, removerla bien. Puede mezclarse para una misma toma leche extraída en distintas fechas.

Modos y tiempos de conservación:

El **calostro** puede permanecer a temperatura ambiente (incluso cerca de 30°) de 12 a 24 horas.

La **leche fresca**:

- de 6 a 8 horas a temperatura ambiente (máximo 25°)
- de 3 a 5 días en nevera (si es de 0 a 4° hasta 7 días).
- 24 horas en nevera si se va a congelar posteriormente.

La **leche congelada**:

- En una bolsa nevera (con acumuladores de frío): 24 horas
- En un congelador dentro de la misma nevera: 2 semanas.
- En un congelador con puerta separada a -18°: 3 - 4 meses
- En un congelador separado con T° constante de - 20°: 6 meses.

La leche congelada no debe almacenarse en la puerta del congelador dónde la temperatura es menos estable, mejor en el fondo o en un cajón que no se abra habitualmente. Debemos tener precaución con las bolsas de plástico para congelar, guardándolas en un recipiente de plástico duro para evitar las roturas y los olores del congelador.

10.6 Pautas para descongelar y calentar la leche materna

Descongelación lenta: Sacar la leche del congelador la noche anterior y dejar en la nevera. Esa leche puede ser administrada en las 24 horas siguientes, la que sobre deberá desecharse.

Descongelación rápida: También se puede descongelar bajo el chorro de agua caliente del grifo o dejando unos minutos dentro de otro recipiente con agua caliente, con el fuego apagado. Es conveniente agitar de vez en cuando el recipiente, para que se vaya descongelando también la parte más interna.

Para ofrecerle la leche al/a la bebé, no es necesario calentarla demasiado. Puede estar a temperatura ambiente o ligeramente templada. Del cuerpo de la madre sale tibia.

Atención al uso de microondas para descongelar o calentar, ya que su efecto no es uniforme y puede hacer que algunas zonas se sobrecalienten y se alteren propiedades, además del riesgo de quemadura si no se espera a que la temperatura se unifique. Mejor al baño maría con el fuego apagado.