

## Extracción de la leche materna

### ¿Qué es la leche extraída?

Es la leche materna que ha sido extraída a mano o bombeada del pecho para poder dársela al bebé con una cuchara, una taza o un biberón.

Se recomienda extraer la leche si:

- su bebé no puede alimentarse de su pecho porque está enfermo o en la guardería de cuidados especiales, o por otra razón
- necesita unas gotas de leche para frotarse los pezones y mantenerlos sanos
- tiene los pechos muy llenos y necesita suavizarlos para que su bebé pueda prenderse bien
- está tratando de que su bebé se interese y se prenda
- está tratando de aumentar o mantener su producción de leche
- va a estar alejada de su bebé por más de unas pocas horas
- su pareja va a alimentar al bebé
- va a regresar a trabajar



### ¿SABÍA USTED?

Si su bebé nació prematuramente, puede ayudarlo a comenzar a amamantarse de la mejor manera posible:

- aprenda a extraer el calostro con la mano lo antes posible
- extraiga y bombee la leche con frecuencia
- sostenga a su bebé piel con piel tanto como sea posible
- ofrézcale el pecho tan pronto como el bebé esté estable (vea la sección [Situaciones particulares durante el nacimiento](#))

### Cómo extraer su leche materna

Puede extraer su leche:

1. manualmente
2. con una bomba manual
3. con una bomba eléctrica

Consejos útiles:

- Antes de empezar, lávese las manos y póngase cómoda.
- Masajee suavemente el pecho antes de extraer la leche para ayudar a que baje.
- Sea paciente. La extracción es más rápida para algunas mujeres que para otras. Puede tomar un poco de tiempo antes de que las primeras gotas aparezcan. Y al principio, puede que sólo le salgan unas pocas gotas o no salga leche. Esto aumentará con la práctica y a medida que su producción de leche aumente.
- Intente ponerse un paño húmedo y tibio en el pecho o tomar una ducha caliente para ayudar a que la leche empiece a fluir.

La extracción, al igual que la lactancia, requiere de práctica y apoyo. Puede practicar tan pronto como nazca su bebé, o incluso antes. Si requiere ayuda, hable con su profesional de la salud o enfermera de salud pública o llame a HealthLink BC al 8-1-1.



### ¿SABÍA USTED?

La extracción manual es la mejor manera de recolectar el calostro, su primera leche rica en nutrientes.

### Con las manos

No necesita ningún equipo especial para extraer la leche. La extracción a mano es una habilidad importante, pero requiere práctica. Con el tiempo, descubrirá qué es lo mejor para usted.



### CÓMO

#### Extraer la leche manualmente

1. Lávese bien las manos.
2. Sostenga a su bebé piel a piel.
3. Dese un masaje suave en los pechos para estimular el flujo de leche.
4. Sostenga su pecho con una mano. El pulgar y los dedos deben estar en lados opuestos y a unos 2,5 a 4 cm (1 a 1½ pulgadas) de distancia del pezón.
5. Coloque un recipiente limpio de abertura ancha delante de usted o sosténgalo debajo del pecho para recoger la leche.
6. Presione hacia la pared torácica. No se apriete la base del pezón, ya que esto detendrá el flujo de leche.
7. Relaje los dedos y repita el mismo movimiento.
8. Mueva su mano en círculos para extraer la leche de todo el pecho. Cambie de manos y pechos tan a menudo como quiera.

## Con una bomba

Puede usar una bomba manual o una eléctrica. La bomba eléctrica puede permitirle extraer de ambos pechos al mismo tiempo, es más rápida y eficiente, y puede ser la mejor opción si va a extraer leche a menudo. Sea cual sea la que use, asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante sobre cómo usarla y limpiarla.

### ¿Piensa alquilar, pedir prestado o comprar un sacaleches usado?

La mayoría de los sacaleches son muy difíciles de desinfectar y no están diseñados para ser usados por más de una persona. Su profesional de la salud puede ayudarle a encontrar la mejor opción para usted.



### ¿SABÍA USTED?

Si se le da el biberón a su bebé, puede empezar a rechazar su pecho. Si va a dar la leche extraída, es mejor esperar hasta que usted y su bebé se hayan acostumbrado a una rutina de amamantamiento –generalmente alrededor de 4 a 6 semanas–.



### ¿SABÍA USTED?

Con una nevera portátil y paquetes de gel congelados, puede transportar con seguridad la leche materna extraída hasta por 24 horas. Use paquetes de gel y no el hielo común, ya que el hielo no es tan frío. Asegúrese de que los paquetes de gel estén en contacto directo con el recipiente de leche y no abra la nevera portátil si no es necesario. Si transporta leche hacia o desde un banco de leche, siga sus instrucciones.

## Cómo almacenar su leche

Coloque la leche extraída en porciones del tamaño de una comida en bolsas limpias, de calidad alimentaria y sin BPA o en contenedores con tapa. No use bolsas desechables para biberón, porque pueden romperse. Deje espacio adicional para que la leche se expanda al congelarse, luego etiquétela con la fecha y la hora y guárdela en el compartimento principal (no en la puerta) del refrigerador o en el congelador. Puede añadir leche recién extraída a la leche que haya extraído anteriormente si no la ha congelado, pero asegúrese de enfriar primero la leche nueva.

### ¿Cuánto tiempo se puede guardar con seguridad la leche materna recién extraída?

	Leche recién extraída	Leche descongelada en la nevera, pero sin calentar
<b>Temperatura ambiente</b> 20°C (68°F)	hasta 6 horas	hasta 4 horas
<b>Nevera</b> 0 a 4°C (32 a 39°F)	hasta 5 días	hasta 24 horas
<b>Congelador</b> (compartimento aparte en la nevera) -18°C (-0.4°F)	hasta 6 meses	No recongelar
<b>Ultracongelador</b> -20°C (-4°F)	hasta 12 meses	

\*Estas recomendaciones son solo para bebés sanos nacidos a término. Si su bebé nació prematuramente o tiene algún problema de salud, los tiempos de almacenamiento seguro son mucho más cortos. Hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1.



### INTÉNTELO

Si le sale leche de un pecho mientras su bebé se alimenta del otro, coloque un recipiente pequeño, limpio y sin BPA, debajo del pezón del pecho libre mientras su bebé se alimenta. Guarde de manera segura la leche para usarla más tarde.

## Cómo utilizar la leche extraída

Cuando le dé a su bebé la leche extraída, puede usar:

- un vaso normal
- un vasito como los que se usan para tomar medicina
- una cuchara
- una biberón de vidrio o plástico duro sin BPA

Lave bien todos los biberones, recipientes y piezas de la bomba después de cada uso (vea la sección [Limpieza y esterilización de los artículos de alimentación](#)). Use primero la leche con la fecha más antigua en la etiqueta. Cuando termine de alimentar al bebé, descarte la leche sobrante.

### Leche congelada

Lo mejor es descongelar la leche congelada dentro de la nevera. Pero si necesita la leche inmediatamente, pase el recipiente o la bolsa por agua tibia del grifo o colóquelo(a) en un tazón o taza limpia de agua tibia. No deje que el agua toque la tapa del recipiente o la parte superior de la bolsa. Una vez descongelada, agite suavemente la leche. Descongele solo lo que necesite para una comida.

### La leche almacenada en la nevera

Puede darle a su bebé la leche extraída directamente al sacarla de la nevera. Pero si quiere calentarla, pase el recipiente o la bolsa por agua tibia del grifo o colóquelo(a) en un tazón o taza limpia de agua tibia. No deje que el agua toque la tapa del recipiente, la parte superior de la bolsa o la tetina de la botella.