



# Extracción y conservación de *leche materna*

Información para familias **de recién nacido/a en Planta de Maternidad**

## ¿Por qué extraer y conservar la leche materna?

La mejor forma de dar leche materna a tu bebé es de forma directa mediante el amamantamiento por favorecer el vínculo madre-hijo y ofrecer no sólo la mejor alimentación sino también confort al bebé.

Sin embargo, en situaciones especiales que obligan a la separación transitoria del bebé de su madre (hospitalización del bebé, trabajo materno...) o como mecanismo para estimular la producción de leche o para ayudar al vaciado del pecho, hacen necesaria la extracción de la leche y su conservación.

## ¿Cómo extraer la leche?

Existen **varias formas** de extraerse la leche. Cada madre debe escoger la que mejor le funcione:

- **Extracción manual**
- **Sacaleches manual**
- **Sacaleches eléctrico (individual o doble)**

**Higiene de manos:** es un paso muy importante. Antes de manipular los botes, las piezas del sacaleches e iniciar la extracción, lavar las manos con jabón normal, durante al menos 15 segundos. Secar las manos con toalla limpia/papel

**Limpieza del pezón:** la ducha diaria y mantener

**Botes de recogida y piezas del sacaleches:** utilizar botes de cristal o plástico, aptos para uso alimentario, que permitan el cierre hermético y que puedan ser esterilizados o lavados en lavavajillas (a máxima temperatura, con programa largo). Evite los plásticos que contengan bisfenol A (BPA) (símbolo de

Extracción	Ventajas	Inconvenientes	Recomendado
<b>Manual (realizar masaje previo)</b>	No dolorosa Sencilla Económica No necesita aparatos	La técnica requiere cierta práctica	Ideal para extraer en postparto, en domicilio, en caso de ingurgitación u obstrucción mamaria
<b>Sacaleches manual</b>	Baratos Fáciles transportar	Requiere cierta práctica La madre debe utilizar ambas manos y supone un esfuerzo para ella	En lactancias establecidas En extracciones fuera de casa
<b>Sacaleches eléctrico individual</b>	Pequeños Fáciles transportar No requieren esfuerzo materno	Más caros que los manuales	En lactancias establecidas En el trabajo
<b>Sacaleches eléctrico doble</b>	Son los más eficaces y rápidos	Más caros Aparatosos y más difíciles de transportar	De uso hospitalario (ideales en extracciones prolongadas) Se pueden alquilar

**Uso del sacaleches:** seguir las recomendaciones del fabricante de cada dispositivo.

**Limpieza sacaleches:** El sacaleches debe limpiarse después de su uso. Aquí puede obtener más información de cómo hacerlo.



## ¿Cómo extraer la leche manualmente?

Puede ayudar la realización previa de estas maniobras:

- 1 Masajear:** presionar firmemente con las yemas de los dedos contra la pared del tórax, usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto sin deslizarlos sobre la piel. Comenzar desde la parte de arriba, hacer el movimiento en espiral alrededor del seno hacia la aréola a medida que se masajea. El movimiento es similar al usado en exámenes de senos.
- 2 Acariciar** o peinar el área del pecho desde arriba hacia el pezón, usando las yemas de los dedos mediante un contacto ligero de cosquilleo. Continuar este movimiento desde la periferia hacia el pezón alrededor de todo el pecho.
- 3 Sacudir** suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante

**Para la extracción manual emplearemos la técnica Marmet:** colocar el pulgar y dedo índice y medio formando una "C", unos 3-4 centímetros por detrás del pezón, evitando que el pecho descansa sobre la mano.

Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos y rodear los dedos y el pulgar hacia el pezón. Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Repetir en ambos pechos durante 20-30 minutos. Puede hacerse en ambos pechos a la vez.



## ¿Cómo almacenar y conservar la leche materna?

Marque el envase de la leche con la **fecha de la extracción**.

Guarde la leche en el fondo del congelador o de la nevera, no en la puerta.

Si no planea usar la leche recién extraída dentro de los 4 días, congélela enseguida. Para congelarla, deje en el recipiente un espacio vacío sin llenar (un cuarto), por la expansión durante la congelación. Congele en pequeñas cantidades para evitar que se desperdicie (60-120 ml).

Cuando esté viajando, la leche se puede guardar en una bolsa térmica aislada con paquetes de hielo, durante un máximo de 24 horas

En la siguiente tabla se indican los **lugares y temperaturas de almacenamiento recomendadas**:

TIPO DE LECHE	A Tª ambiente	En nevera (4°C)	Congelador (-18 °C o más frío)
Recién extraída	Aceptable 6-8 horas (a 25°C o menos con condiciones higiénicas óptimas de extracción) Idealmente <b>hasta 4 horas</b>	Hasta 4 días	Óptimo <b>6 meses</b> Aceptable <b>12 meses</b>
Descongelada, previamente congelada	<b>1 a 2 horas</b>	<b>24 horas</b>	<b>NUNCA</b> volver a congelar la leche una vez descongelada
Leche que sobra después de alimentar al bebé (no acabó el biberón)	Se debe usar dentro de las <b>2 horas</b> después de que el bebé finalizó la toma		

## Administración de leche materna extraída

La **leche fresca recién extraída** es la que conserva el **mayor número de propiedades**. Por ello, se recomienda usarla en primer lugar, seguida de la refrigerada o congelada.

Si se va a **descongelar**, utilizar primero la leche más antigua. Es preferible descongelar la leche lentamente en la nevera y, como alternativa, bajo agua corriente tibia o sumergiéndola en un recipiente con agua tibia. Nunca descongele o caliente la leche en el microondas.

Usar la leche dentro de las **24 horas tras haberla descongelado en nevera** (contando desde el momento que está completamente descongelada) o dentro de las **2 horas** de haberla **calentado** o de que haya alcanzado la temperatura ambiente.

La leche no precisa ser calentada para su **administración**. Si se calienta, se recomienda poner el bote sellado en un recipiente con agua tibia fuera del fuego o bajo agua corriente tibia. Comprobar siempre la temperatura de la leche antes de administrarla al bebé (debe notarse tibia).

Antes de su administración es necesario agitarla, ya que, transcurrido un tiempo, se produce una separación de las capas de la leche, quedando la grasa arriba.

En ocasiones la leche descongelada adquiere un olor y sabor rancio por acción de la lipasa, una enzima presente en la leche que ayuda a la digestión de las grasas. No es perjudicial para el bebé, pero puede provocar su rechazo. Para evitarlo se aconseja la congelación inmediata de la leche tras su extracción.

Si el bebé no finaliza el biberón, la leche sobrante deberá usarse en las siguientes 2 horas.

Más información



*Ante cualquier duda, no dudéis en consultar al personal de la Planta*

Fuente de imágenes:

-Cabecera: icono hecho por Freepik de [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

-Resto: Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. **Guía para las madres que amamantan**. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco OSTEBA; 2017. Guías de Práctica Clínica en el SNS. *Marzo 2023*