

Curso de Capacitación Lactancia Materna



Extracción Manual de Leche y Alimentación del Bebé

Lic. en Nutrición Lucía Alvarez
2013

Extracción manual de leche y alimentación del Bebé



Objetivo:

Mantener la lactancia materna pese a la separación.



¿Cómo mantener la lactancia materna pese a la separación?



- Enseñar a las madres como mantener la producción de leche cuando transitoriamente no puedan amamantar.
- Enseñar a las madres como pueden extraer y conservar su leche.
- Enseñar a las madres como dar a sus bebés leche extraída.

Cuando las madres no pueden comenzar a amamantar a su bebé



- Comenzará la extracción lo antes posible después del parto.
- Efectuará la extracción manual durante 10 a 15 minutos en ambos pechos; seis a siete veces en 24 horas.
- La extracción es necesaria para mantener la producción de leche y evitar la congestión de los pechos.

Cuando las madres tienen separaciones periódicas



Si la madre regresa al trabajo o a sus estudios o tiene otros motivos para estar separada del bebé:

- Puede amamantar a sus bebés durante lo descansos en el trabajo.
- Puede llevar el bebé al trabajo.



- Puede extraerse leche mientras está fuera de la casa y utilizar la leche extraída al día siguiente para alimentar al bebé.
- Mientras está en su casa, puede extraerse leche entre mamadas a fin de completar la cantidad necesaria para alimentar al bebé al día siguiente.

Cuando la madre está hospitalizada



- En condiciones ideales, el bebé debe permanecer con la madre y así continuar con el amamantamiento.
- Si la madre y el bebé deben separarse, ella puede extraerse leche durante 10 a 15 minutos de ambos pechos, seis a siete veces al día para mantener su producción y prevenir la congestión mamaria.
- La mayoría de los medicamentos que se usan durante la internación no debería interferir con la lactancia.

Consejos



- Déle instrucciones por escrito acerca de la extracción manual y de cómo conservar la leche en la casa.
- Entréguele algunos envases limpios para que guarde la leche.
- Aconséjele que se extraiga leche con frecuencia.
- Ayúdela a encontrar un lugar en que pueda extraerse leche y conversar con otras madres en el hospital.



- Aconséjele que no posponga su comida cuando tenga hambre y que beba abundante líquido a fin de mantener la producción de leche y sentirse saludable.
- Aconséjele que descanse y se relaje mientras amamanta; una bebida fresca o tibia la reconfortará.
- Aliéntela a que continúe amamantando siempre que el bebé lo desee, cuando estén juntos, incluso por la noche.

Extracción y conservación de la leche materna



Para la extracción, aconseje a la madre



- Que se lave las manos con agua y jabón.
- Que se masajee ligeramente el pecho hacia el pezón y aplique un paño tibio húmedo durante algunos minutos antes de proceder a la extracción, a fin de que fluya la leche.
- Puede continuar masajeando los pechos durante la extracción de la leche para estimular el reflejo de expulsión de la misma.

Sugiera a la madre que:

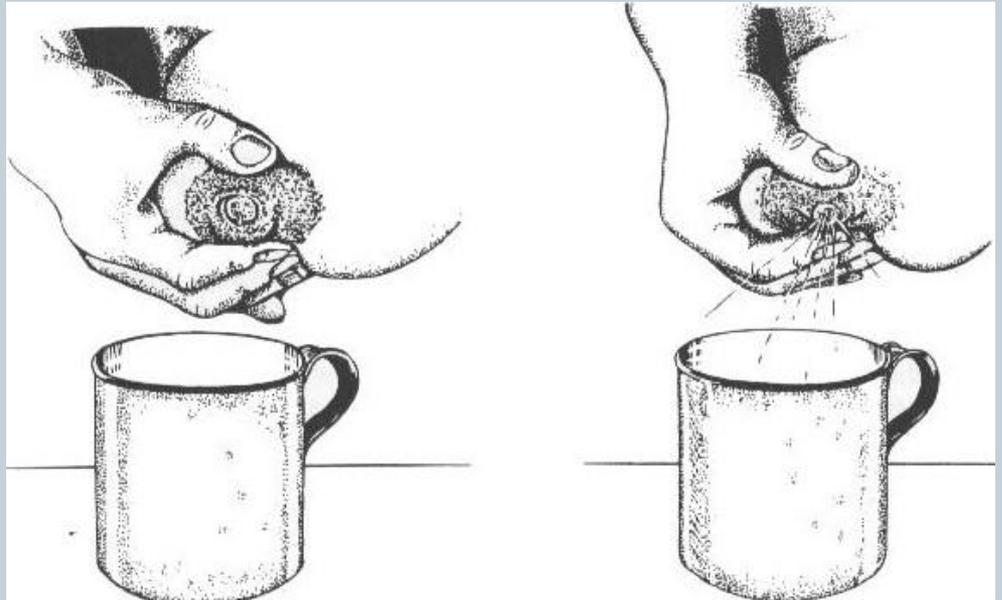


1. Se incline hacia adelante y se sostenga el pecho con la mano.
2. Ponga el pulgar en la aréola sobre el pezón y el dedo índice en la aréola por debajo del pezón.
3. Presione el pulgar y el índice hacia adentro, un poco hacia la pared del pecho por lo general de 1 a 2 cm).



4. Ejercer una presión firme debajo de la areola entre el índice y el pulgar.
5. Apriete y suelte el pulgar y el índice varias veces hasta que la leche comience a gotear. La leche gotea al principio y luego sale más fluidamente.
6. Haga rotar el pulgar y el índice alrededor de la areola para sacar la leche de todos los conductos lactíferos.

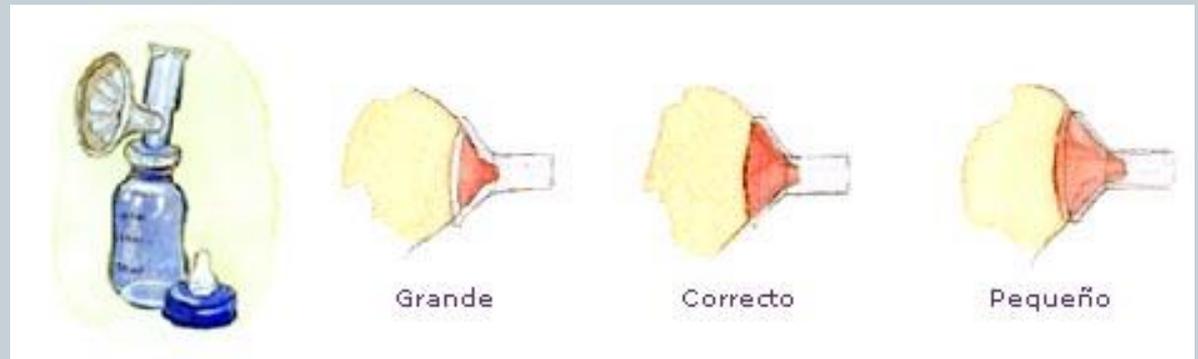




Extractores: sacaleche manual o mecánico



- Si se dispone de extractores, y si una madre necesita usar uno, muéstrela cómo usarlo y pídale que siga las instrucciones del fabricante.
- Asegúrese de que las madres esterilicen todos los accesorios del extractor si es que van a utilizarlo.



Cómo guardar la leche extraída



- Prepare un envase limpio que se pueda tapar para guardar la leche.
- El envase debe lavarse con agua caliente y jabón y enjuagarse con agua caliente. Debe ser colocado junto a la tapa en una olla, cubrirlos de agua y dejarlos hervir durante 15 minutos contando desde el inicio del hervor.
- Si la madre utiliza el método de extracción manual, puede extraer la leche directamente al envase.



- Guarde en el envase sólo la cantidad de leche que consumirá el bebé en una toma.
- Si la madre guarda varios envases en un lugar cada envase debe tener una etiqueta con la fecha. Debe usar primero la leche con fechas anteriores.

Donación



- Si la mamá está amamantando y tiene un volumen de leche superior a la necesidad de su bebé puede donarla al Banco de Leche Humana.
- La donación es un acto voluntario y gratuito.
- La extracción se realiza en el domicilio, después de que el bebé haya mamado o cuando sea necesario descongestionar los pechos.
- La leche extraída se guarda en un frasco estéril en el congelador o freezer por no más de 15 días.

Cuando se dispone de refrigeración



- Coloque el envase de leche en la parte más fría del refrigerador o congelador.
- Enfríe bien la leche antes de agregarla a otra leche refrigerada o congelada anteriormente.
- Si se ha de congelar la leche, deje espacio en el envase para que se expanda.



- Use la leche dentro de los siguientes plazos:
 - En la heladera durante 48 horas.
 - En el freezer de heladera de dos puertas 15 días.
 - En el freezer a -20°C durante 3 meses (frío profundo).

Precauciones especiales en casos de niños prematuros o enfermos



- Extraiga la leche materna inmediatamente antes de alimentar al bebé.
- Si es necesario guardarla, utilice una botella o envase estéril.
- Use otro envase para cada extracción a fin de reducir al mínimo el manejo y la contaminación de la leche.
- La leche se puede guardarse 18 horas refrigerador.

Cómo dar al bebé la leche extraída





- Si es preciso calentar la leche, coloque el envase en un recipiente de agua caliente. No la caliente en la estufa, directamente sobre el fuego o en horno de microondas.
- Caliente sólo la cantidad de leche que se utilizará en una toma. La leche no puede guardarse una vez que se ha calentado.



- Es posible que se separe la grasa en pequeños glóbulos. Agítela un poco para volver a emulsionar la grasa con el resto del líquido.
- Déle la leche al bebé en una taza. Se puede usar una cucharita para cantidades pequeñas.

Los peligros de los biberones y los chupetes



- Los chupetes de goma pueden confundir la succión (síndrome de confusión de pezón). Lo único que debe succionar el niño es el pecho de la madre.
- Los bebés a los que se da biberones pueden perder interés en el pecho.



- No siempre se dispone de agua limpia y de combustible para lavar los biberones y los chupetes. Esto genera grandes riesgos para la salud del bebé.
- Si los sistemas de salud usan biberones o recomiendan su uso, las madres aprenderán una modalidad peligrosa de alimentación del bebé.

El mejor alimento es la leche de mamá



GRACIAS