

## Extracción de la leche materna

### ¿Por qué puede ser necesaria la extracción de leche materna?

Hay varias situaciones en las que puedes necesitar extraer tu leche. Éstas son sólo algunas:

- Si vas a dejar a tu bebé con otra persona para una salida nocturna, ir a trabajar o a estudiar.
- Para alimentar a un bebé prematuro y preservar tu producción de leche.
- Si tu bebé o tú misma estáis en el hospital.
- Para el alivio de tus pechos si éstos están congestionados o tienes dolor en los pezones.
- Para aumentar tu producción de leche.

Cualquiera que sea la razón, la extracción de leche materna, como la mayoría de las cosas, es fácil de hacer con un poco de práctica. Debido a que una madre extrae su leche por razones diferentes, la forma de hacerlo y conservar la leche pueden variar. Una asesora de lactancia será capaz de hablar de tu situación particular contigo.

### ¿Cómo debo extraer mi leche ?

Puedes extraer tu leche a mano o con un sacaleches manual o eléctrico. Como con todo, hay una primera vez para todo el mundo y es algo que requiere práctica, por lo que no te desanimes si sólo te salen unas pocas gotas al principio. Es buena idea que experimentes porque cada madre es diferente. Independientemente de que decidas llevar a cabo la extracción de leche de forma manual o de forma mecánica, sigue siendo una buena idea que hagas un poco de las dos porque un sacaleches sólo "succiona" la mama mientras que las manos "extraen" la leche de los pechos. La combinación será similar a la forma de que amamanta el bebé.

- Intenta relajarte. La tensión puede inhibir el reflejo de eyección de leche (también conocido como el reflejo de "bajada"). Para probar por primera vez la extracción de leche por la mañana es a menudo un buen momento. Ten a mano una bebida, escucha música, relaja tu respiración.
- Calienta tus pechos, pon una toallita caliente sobre el pecho o puedes extraer tu leche después de una ducha o baño.
- Masajea suavemente el pecho, hacia la areola, durante un minuto o dos.

### **Extracción manual:**

*Estimula la liberación de hormonas:* Masajea tus pechos de forma circular. Estimula el pezón para optimizar la liberación de oxitocina.

*Identifica dónde tienes que poner los dedos con el fin de extraer tu leche:* Agarra el pecho con la palma de tu mano. "Camina" con tu pulgar hacia el pezón (o desde el pezón hacia arriba). Hasta que identifiques un cambio en la textura. Coloca el dedo medio/índice de forma opuesta al pulgar. Coloca tu mano en forma de "C".

*Extrae la leche:* Presiona el pulgar y el dedo juntos hacia la pared torácica, luego tíralos juntos hacia el pezón y finalmente libéralos. Repetir la acción de forma rítmica (presionar, tirar y liberar). Leche comenzará a gotear y puede llegar a salir en chorro. Suelta y repite hasta que el flujo de leche disminuya. Gira los dedos alrededor de la areola para extraer todos los segmentos del pecho.

### **Con un sacaleches:**

La mayoría de los sacaleches, ya sean manuales, de batería o eléctricos, funcionan en un principio similar a crear un vacío cuando el embudo se coloca por encima de la areola. Asegúrate de que el embudo no es demasiado pequeño cuando el pezón se mete en la parte estrecha del embudo ya que esto podría dañar el pezón. A menudo la leche no fluye inmediatamente. Si tu bebé no está cerca, a veces te puede ser de ayuda si piensas en él o miras una foto suya.

Cambia de pecho con frecuencia, a menos que uses un sacaleches doble. Intenta sólo unos minutos en un lado y después cambia. Experimenta con distintos períodos de tiempo.

Si extraes tu leche con el fin de aumentar la oferta, es más eficaz hacer sesiones más cortas y frecuentes en un pecho más "vacío" que sesiones menos frecuentes y más largas.

### **Sacaleches eléctricos y de batería:**

Algunas mujeres prefieren usar un sacaleches eléctrico o que funciona con batería en lugar de uno manual. En lugar de que tú operes el sacaleches el motor lo hace por ti. En la mayoría de los modelos la fuerza de succión puede ser alterada porque una succión demasiado fuerte puede dañar los pezones. Asegúrate de que el embudo 'encaje', es decir, cuando el pezón es succionado en la parte estrecha del embudo, éste no debería ser demasiado pequeño ni demasiado grande. Algunos fabricantes pueden proporcionar tamaños alternativos de embudos. Una vez que el sacaleches está encendido y el vacío ha sido creado, la leche se extraerá y será almacenada en un recipiente conectado al sacaleches (normalmente se puede utilizar como biberón). Los sacaleches eléctricos pueden perder eficacia con el tiempo y pueden necesitar ser reparados después de un uso intensivo.

### **Extracción de leche doble:**

La extracción de leche doble se refiere a la extracción de la leche de ambos pechos al mismo tiempo. Por lo general aumenta la producción de leche más rápidamente y hace que la sesión de extracción sea más corta. La extracción de leche doble se puede hacer con dos sacaleches manuales o con un sacaleches doble.

### **¿Puedo alquilar un sacaleches?**

Sólo los sacaleches eléctricos de tipo hospitalario están disponibles para alquiler, no los sacaleches manuales. Se pueden alquilar a través de agentes disponibles por todo el país y pueden ser enviados rápidamente. Puede que tu matrona o health visitor tengan un número de contacto local. Muchas asesoras de lactancia materna son agentes de alquiler de sacaleches, te pueden poner en contacto con uno en su zona o te pueden aconsejar sobre dónde obtener un sacaleches directamente. Los sacaleches pueden ser alquilados a corto plazo o a largo plazo en función de tus necesidades: la asesora de lactancia o la agente será capaz de aconsejarte sobre cuánto tiempo lo vas a necesitar. Si tu bebé está en la unidad de neonatos entonces puede ser posible el obtener un sacaleches del hospital.

### **¿Debo esterilizar el sacaleches?**

Es vital esterilizar todo lo que entra en contacto con la leche antes del primer uso. Esto se puede hacer mediante el uso de una sustancia química, esterilizador a vapor o por ebullición del equipo durante 10 minutos. Si vas a guardar tu leche para tu propio bebé, y éste es sano, después de la primera esterilización del equipo, éste deberá ser esterilizado una vez a la semana (o más). Mientras tanto se puede lavar con agua jabonosa caliente o en un lavavajillas de acuerdo con las instrucciones del producto. Revisa el manual de tu lavavajillas antes de meter las piezas del sacaleches en el mismo.

### **¿Cómo puedo guardar la leche materna ?**

Éstas son las pautas de almacenamiento adecuadas para un bebé sano nacido a término. Para los bebés enfermos o leche donada se necesitan diferentes tiempos de almacenamiento.

- A temperatura ambiente (77 °F/25 °C) durante un máximo de 6 horas.
- En la parte principal de la nevera (por debajo de 4 °C) hasta 5 días.
- En un frigorífico más caliente (5 °C - 10 °C) durante 3 días. Se pueden comprar termómetros para neveras en tiendas de cocina.
- El congelador (aproximadamente -18 °C) de 6 meses.
- Leche anteriormente congelada/descongelada 12-24 horas en la nevera.

Refrigera la leche en un recipiente cerrado tan pronto como sea posible. Almacénala en pequeñas cantidades para que haya menos desechos y para que se descongele o

caliente de forma más rápida. La ABM produce un imán de nevera con instrucciones más detalladas sobre el almacenamiento y la descongelación de la leche materna. Es posible acumular la leche de una serie de sesiones en un mismo día, pero es necesario que cada "lote" se enfríe antes de añadir al recipiente cerrado herméticamente .

### **¿Cómo descongelo la leche materna ?**

Es posible descongelar la leche de diferentes maneras. Éstas incluyen:

- Metiéndola en la nevera para que se descongele poco a poco.
- Colocar el recipiente en una jarra con agua caliente y cambiar el agua con frecuencia.
- Sosteniendo el recipiente de leche bajo un grifo de agua corriente fría .

*Nunca descongeles la leche materna en el microondas.* Se pueden destruir algunas de sus propiedades y provocar "puntos calientes" que pueden quemar la boca del bebé .

Agita suavemente la leche antes de su uso porque puede que las grasas se hayan separado.

### **El uso de la leche materna extraída (LME)**

Dependiendo de la edad y de la salud de tu bebé, se le puede dar la LME en un número de maneras diferentes: por vaso, cuchara, vaso de aprendizaje, sonda nasogástrica, 'relactador' - no pienses automáticamente en un biberón. Si necesitas ayuda con cualquiera de estos métodos contacta con una asesora de lactancia. Muchas madres utilizan un biberón, pero ten en cuenta que hay otras opciones y un biberón podría dar lugar al rechazo del pecho o confusión a la hora del agarre al pecho (los vasitos de aprendizaje se pueden utilizar desde alrededor de los seis meses). La mayoría de los bebés prefieren la LME más caliente que recién sacada de la nevera. Basta con meter el biberón debajo de un grifo de agua templada para calentar un poco la leche.

### **¿Alguna otra sugerencia ?**

- Si puedes, extrae con la frecuencia que tu bebé amamantaría. Si estás separada de tu bebé cuando extraes tu leche, te puede ser de ayuda el pensar en él o ver una foto suya.
- Trata de extraer la leche de un pecho cuando el bebé está amamantando del otro. Esto aprovecha el reflejo de eyección de la leche natural. Esto se puede hacer, pero es más fácil si usas un sacaleches automático. La mayoría de los bebés se acostumbran al ruido del motor rápidamente - ¡nada impide una toma si el bebé tiene hambre!
- Cuando transportes la LME congelada en una nevera portátil, ten en cuenta que los bloques de congelación están más calientes de lo que está la LME congelada por lo que debes usarlos recientemente congelados y recongelarlos regularmente.

- Algunos bebés rechazan el biberón al principio. Esto no es inusual. Prueba a darle la leche con una cuchara de alimentación o un vaso - los hay especiales disponibles para los bebés prematuros. Los bebés más grandes suelen usar un vaso de aprendizaje.
- ¡Recuerda, tu bebé es el sacaleches más eficaz que existe! No uses lo que obtienes con el sacaleches para juzgar cómo es tu producción de leche.

*Traducido por Noelia Reimundez. Asesora de lactancia de la ABM.*

**Association of Breastfeeding Mothers**

**Helpline 0300 330 5453**

Admin and enquiries 08444 122948

Email: [info@abm.me.uk](mailto:info@abm.me.uk)

ABM, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT

© ABM 2014, 2015, 2016 Registered charity no: 280537 E&OE

