



La lactancia materna (amamantamiento)

Cómo sacarse leche y almacenarla

Kaiser Permanente y la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) le recomiendan que amamante a su bebé sólo con leche materna durante sus primeros 6 meses de vida. Luego, siga dándole el pecho mientras agrega otros alimentos durante su primer año de vida.

¿Cuándo puedo sacarme leche?

Sacarse leche con un sacaleches es una excelente forma de asegurarse de que su bebé reciba todos los beneficios de la leche materna, aun cuando deba estar lejos de casa por su trabajo u otros compromisos. Puede comenzar a sacarse leche en cualquier momento, una vez que su bebé tiene un mes o unas dos semanas antes de volver a su trabajo. Esto le dará tiempo para saber qué es mejor para usted y su bebé. Contamos con consejeros sobre lactancia que pueden ayudarle si tiene alguna duda.

¿Cómo puedo sacarme leche?

Hay cuatro formas de sacarse leche (vea abajo). Sin importar cuál método use:

- Siempre lávese las manos y lave el sacaleches antes de comenzar.
- Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante que vienen incluidas con el sacaleches.

Los **sacaleches eléctricos** le permiten extraer leche de ambos senos a la vez.

Ventajas:

- Mayor succión y eficacia.
- Extraer leche de ambos senos aumenta los niveles de prolactina para ayudar a tener una buena producción de leche.
- Muy recomendados por los consejeros sobre lactancia.
- Muchas mujeres aprenden a usar la bomba doble con una mano, mientras que pueden trabajar o comer con la otra.
- Duraderos, por lo que puede usarlos con sus siguientes hijos.

Desventajas:

- Más costosos.
- Mayor tamaño y peso.

Los **sacaleches manuales** son útiles para las madres con una producción regular de leche, que necesitan sacarse leche una o dos veces al día.

Ventajas:

- Pequeños y portátiles.
- Económicos.
- No usan electricidad ni baterías.

Desventajas:

- Debe usar sus músculos.
- Debe usar ambas manos.
- Para la mayoría de las mujeres, no estimula el aumento de la producción de leche.

Los **sacaleches portátiles de baterías** son más adecuados para las madres con una producción establecida de leche, que sólo necesitan sacarse leche una o dos veces al día.

Ventajas:

- Se pueden manejar con una mano.
- No debe usar sus músculos.
- Livianos.
- Relativamente económicos.

Desventajas:

- Debe cambiar las baterías después de 2 a 4 horas de uso.
- Para la mayoría de las mujeres, no estimula el aumento de la producción de leche.

La **extracción manual** es útil para las mujeres que necesitan sacarse leche sólo una o dos veces al día.

Ventajas:

- No necesita electricidad ni baterías.
- No debe comprar un sacaleches.
- Sólo necesita un recipiente limpio para recoger la leche (como un tazón amplio) y envases para almacenarla.

Desventajas:

- Puede tomarle un poco de tiempo aprender a extraerse leche manualmente de forma eficaz.

Si necesita ayuda, comuníquese con su Departamento local de Educación de la Salud o vea el video sobre extracción manual de leche que se menciona en la sección de Recursos adicionales. Hay sacaleches en renta o venta en muchos de los centros de Kaiser Permanente. Para obtener más información, comuníquese con el Departamento local de Educación de la Salud.

¿Cómo puedo conservar la leche extraída?

Una vez que se sacó leche, puede almacenarla en envases para usarla más tarde. Por supuesto siempre lave antes los envases con agua caliente jabonosa y enjuáguelos bien.

Para almacenar su leche:

- Use envases de vidrio o de plástico duro con tapas que cierren bien, o bolsas de plástico para guardar leche fabricadas especialmente para congelar y conservar la leche materna. Las bolsas desechables para biberón **no** son adecuadas para almacenar la leche materna.
- Enfríe cada lote de leche en el refrigerador y luego colóquelo en el congelador de inmediato. (No necesita congelar la leche si planea usarla en los 5 días siguientes).
- Almacene la leche en pequeñas cantidades (de 2 a 4 onzas) para evitar el desperdicio.
- Colóquelo una etiqueta con la fecha en que se extrajo la leche. Cuando use leche almacenada, use primero la que se extrajo antes.
- No agregue leche fresca directamente a un envase con leche congelada. Primero refrigere la leche fresca y luego agréguesela al envase con leche congelada.

¿Por cuánto tiempo puedo conservar la leche materna?

Esto depende de cómo la almacene. Puede conservar leche materna de las siguientes maneras para alimentar a bebés sanos (es decir, que no estén hospitalizados):

- A temperatura ambiente (de 66 a 72 °F) durante 6 a 8 horas. En habitaciones cálidas (79 °F) durante 3 a 4 horas.
- En un refrigerador (de 32 a 39 °F) por un máximo de 7 días.
- En un congelador ubicado dentro del refrigerador hasta por 2 semanas.
- En un congelador con puerta separada del refrigerador hasta por 3 o 4 meses.
- En un congelador separado, vertical u horizontal, durante 6 meses o más.

Puede conservar la leche descongelada en el refrigerador durante 24 horas o dejarla afuera a temperatura ambiente durante una hora. No vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada.

¿Cómo preparo la leche congelada para alimentar a mi bebé?

Para descongelar la leche:

- Coloque el envase debajo del grifo de agua caliente, o
- Póngalo en un tazón con agua caliente del grifo. Y agregue poco a poco más agua caliente alrededor hasta que la leche alcance la temperatura ambiente.
- Compruebe la temperatura de la leche poniéndose unas gotas en la parte interna de la muñeca.

Si su bebé no toma toda la leche del biberón, deseche la leche que sobra. Para no desperdiciar leche, ponga en el biberón sólo la cantidad de leche que su bebé toma habitualmente. No use el mismo biberón nuevamente sin antes lavarlo con agua caliente jabonosa. Los restos de leche pueden hacer que se desarrollen bacterias en el biberón.

Nunca caliente leche materna en el microondas. Los microondas no calientan de forma pareja. Por eso la leche calentada en microondas puede estar demasiado caliente en algunas partes y quemar la boca de su bebé. Además puede calentar excesivamente la leche y destruir los nutrientes.

La extracción de leche materna requiere de práctica

Aprender a sacarse leche puede requerir algo de práctica y paciencia. Muchas madres notan que necesitan tiempo y apoyo para aprender el arte de extraerse leche materna. Cuando comience, respire profundamente, mire una fotografía de su bebé, tome o huela la cobijita de su bebé y sáquese leche en un lugar silencioso y tranquilo para poder extraer una buena cantidad.

Si tiene alguna duda o inquietud, comuníquese con su consejero sobre lactancia, que le ayudará con gusto en todos los aspectos de la lactancia materna (amamantamiento).

* * * *

Recursos adicionales:

- Visite el sitio en Internet de la organización La Liga de la Leche (La Leche League) en **lalecheleague.org** o llame a la Línea de ayuda para la lactancia disponible las 24 horas del día al: 877-4-LALECHE
- Visite nuestro sitio en Internet en **kp.org/espanol** para tener acceso a enciclopedias sobre la salud y los medicamentos, programas interactivos, clases para la salud y mucho más.
- Sitios en Internet (en inglés) para consultar las leyes sobre lactancia materna (amamantamiento) para el lugar de trabajo:
 - aap.org (busque “breastfeeding legislation” [legislación sobre lactancia])
 - llli.org/Law/LawUS.html
- Visite el sitio <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html> (en inglés) para aprender sobre la extracción manual de leche materna.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud para obtener información y tener acceso a programas y otros recursos sobre la salud.
- Usted y su bebé tienen derecho a estar seguros. Si su pareja o cónyuge los golpea, lastima o amenaza, esto puede afectar gravemente su salud. Hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite el sitio **ndvh.org** (en inglés).

Esta información no pretende diagnosticar enfermedades ni sustituir los consejos o tratamientos que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud continuos o alguna pregunta, por favor consulte a su médico.