



Lactancia

Cómo extraer y conservar la leche

Kaiser Permanente le recomienda las pautas de la American Academy of Pediatrics (Academia estadounidense de Pediatría) para amamantar a su bebé en forma exclusiva durante los primeros seis meses y, de ser posible, durante el primer año de vida. La lactancia materna es la forma natural de brindar todos los requerimientos nutricionales que necesita su bebé. Una buena opción es extraer leche (con métodos de bombeo) para asegurarse de que el bebé reciba todos los beneficios de la leche, inclusive cuando usted necesita irse por motivos de trabajo u otros compromisos. Puede comenzar a sacarse leche aproximadamente 2 semanas antes de regresar al trabajo a fin de tener el tiempo suficiente para aprender los mejores métodos para usted y su bebé. Hay asesores de lactancia disponibles que pueden ayudarla si tiene alguna inquietud.

¿Cómo puedo sacar mi propia leche?

Hay 4 maneras de extraer leche. (Vea los métodos que se explican más abajo). La razón por la cual debe extraer leche determinará qué tipo de sacaleches se ajusta mejor a sus necesidades.

Sin importar qué método emplee, siempre lávese las manos y todos los elementos que vaya a utilizar antes de sacarse la leche. Asegúrese de seguir las instrucciones del fabricante que vienen incluidas con el sacaleches.

Métodos de extracción de leche:

- *Extracción manual.* Para extraer leche con las manos no precisa pilas, electricidad ni comprar ningún equipo. Todo lo que necesita son botellas para guardar la leche. Puede tomarle un poco de tiempo aprender a extraer la leche manualmente de forma eficaz. De todos modos, hay ayuda disponible. Si debe interrumpir el amamantamiento en una o dos ocasiones al día, la extracción manual puede no ser de ayuda para mantener el suministro de leche de manera tan eficiente como lo lograría utilizando un sacaleches. Tenga a mano un envase limpio para recoger la leche.
- *Sacaleches manuales.* Estos sacaleches, con métodos de bombeo, pueden servirles a las madres que cuentan con un suministro de leche regular y que no precisan extraer muy seguido. La extracción con estos sacaleches lleva más tiempo que los mecánicos porque extraen de una mama por vez. Además, si necesita sacarse leche en el descanso para almorzar, mientras trabaja, pueden ser poco prácticos ya que resulta difícil comer y al mismo tiempo extraer leche manualmente.
- *Sacaleches portátiles a pilas.* Estos sacaleches también extraen de una mama por vez, pero cuestan más que los equipos manuales. La ventaja que presentan es que no tiene que utilizar ambas manos. Si tiene un espacio privado en el trabajo, también puede almorzar, contestar el teléfono o trabajar en la computadora mientras extrae la leche. Sin embargo, hacer las dos cosas al mismo tiempo, trabajar y realizar la extracción, no es lo ideal para mantener el suministro de leche. Lo recomendable es que tome un momento de descanso para relajarse y sacarse la leche. Deberá cambiar las pilas de este tipo de

sacaleches luego de 2 a 4 horas de uso. Tanto los sacaleches manuales como los portátiles a pilas pesan poco y podrá llevarlos con usted a donde quiera que vaya. Algunas mujeres sienten que estos métodos no otorgan la estimulación necesaria para mantener el suministro de leche. Si éste es su caso, considere la posibilidad de un sacaleches eléctrico.

- *Sacaleches eléctricos dobles.* Son los equipos más costosos y extraen leche de ambas mamas a la vez. Son efectivos y contribuyen a mantener un buen suministro de leche. Son un poco más grandes que los modelos a pilas y vienen en un bolso con tirante al hombro o una mochila que también sirve para guardar la leche extraída. Algunas mujeres deciden comprar este tipo de sacaleches si tienen pensado tener más hijos y amamantar en el futuro. Los sacaleches dobles también se pueden alquilar.
- Hay sacaleches en alquiler o a la venta en varios establecimientos de Kaiser Permanente. Para más información, comuníquese con el Centro de Educación de la Salud local.

¿Cómo puedo conservar la leche materna extraída?

Una vez que ha sido extraída, la leche materna se puede conservar en envases para utilizarla más tarde. Lave siempre los envases que vaya a utilizar con agua caliente y jabón y enjuáguelos bien.

Puede conservar la leche extraída de las siguientes maneras:

- Utilice botellas de vidrio o de plástico duro con tapas que cierren bien, o bolsas de plástico para guardar leche elaboradas especialmente para congelar y conservar la leche materna. Las bolsas desechables para biberón no son adecuadas para conservar leche materna.
- Conserve la leche en cantidades pequeñas (de 2 a 4 onzas) para evitar el desperdicio.
- Primero, enfríe cada lote de leche en el refrigerador y luego colóquelo en el congelador de inmediato.
- No agregue leche fresca a la que ya está congelada.
- Coloque una etiqueta que indique la fecha en que extrajo la leche. Cuando utilice la leche conservada, primero utilice la que fue extraída antes. De esta manera, se asegurará de que su bebé tome leche fresca y no vencida.

¿Por cuánto tiempo puedo conservar la leche materna?

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

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

¿Cómo debo preparar la leche congelada para alimentar a mi bebé?

Para descongelar la leche y así poder alimentar a su bebé, coloque el envase debajo del grifo de agua caliente o dentro de un tazón con agua caliente del grifo. De a poco agregue más agua caliente alrededor del envase hasta que la leche alcance la temperatura ambiente. (Compruebe la temperatura colocando unas gotas de leche en la muñeca). Puede conservar la leche descongelada en el refrigerador durante 24 horas o dejarla afuera a temperatura ambiente durante 1 hora. **No vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada.**

Si su bebé toma la leche de un biberón y no termina todo el contenido, elimine el restante. Para disminuir el desperdicio, coloque en el biberón sólo la cantidad de leche que probablemente tome su bebé. No utilice el mismo biberón otra vez sin antes lavarlo con agua caliente y detergente. Unos pequeños restos de leche pueden hacer que con el tiempo aparezcan bacterias en el biberón.

¡Nunca caliente leche materna en el microondas! Puede provocar un recalentamiento que destruiría los nutrientes. Los microondas no calientan de forma pareja. Por lo tanto, la leche que se calentó en un microondas puede estar muy caliente en algunas partes y quemar la boca de su bebé.

La extracción de leche materna requiere práctica

Aprender a extraer leche materna puede requerir algo de práctica y paciencia. Muchas madres opinan que necesitan tiempo y apoyo para aprender el “arte” de extraer leche materna. Cuando comience, respire profundamente, mire una fotografía de su bebé, tome o huela la manta de su bebé y realice la extracción en un lugar silencioso y tranquilo para poder realizarla con éxito.

Si tiene alguna duda o inquietud, comuníquese con su asesor de lactancia, que con gusto le ayudará en todos los aspectos de la lactancia materna.

* * * * *

Recursos adicionales:

- Visite el sitio Web de La Leche League Foundation (Fundación y Liga La Leche) en **lalecheleague.org** o llame a la Línea de Ayuda para la Lactancia: 877-4-LALECHE
- Ingrese a nuestro sitio Web en **kp.org** para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, clases sobre salud y mucho más.
- Sitios Web acerca de la legislación de lactancia en el lugar de trabajo:
 - **aap.org** Busque: “breastfeeding legislation” (legislación sobre lactancia)
 - **lli.org/Law/LawUS.html**
- Consulte la Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas y otros recursos sobre salud.

Esta información no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir el consejo médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de salud. Si tiene problemas de salud persistentes o desea realizar más preguntas, consulte a su médico.