

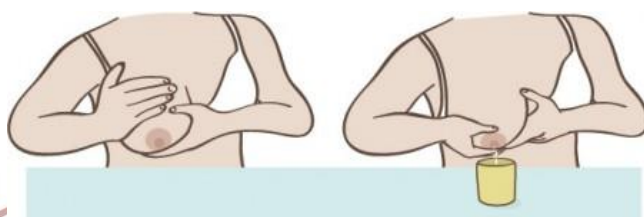
ANEXO I: EXTRACCIÓN DE LECHE: EXTRACCIÓN MANUAL Y CON SACALECHES

Es fundamental elegir un momento para la extracción en el que la madre pueda estar cómoda, tranquila y relajada. La extracción de leche precisa de una **preparación de la mama**:

- **Calor local** antes de la extracción, pues el calor relaja los tejidos y dilata los conductos por donde sale la leche y facilita su extracción. Manta eléctrica, ducha de agua templada...
- **Masaje mamario**: conviene realizarlo antes de la extracción, y durante la misma.

MASAJE MAMARIO Y EXTRACCIÓN MANUAL

0. Higiene de manos antes de tocar la mama.
1. Realizaremos un masaje circular con la yema de los dedos, haciendo hincapié en las zonas más tensas.
2. Posteriormente, frotaremos la mama rodando de atrás hacia delante, sin comprimir fuerte ni "aplastar". Después, sacudiremos la mama de un lado a otro durante unos segundos.
3. Con los dedos pulgar e índice en forma de "C" los colocaremos a 2cm por encima y por debajo del pezón; presionaremos hacia atrás e intentaremos juntar las puntas de los dedos presionando (exprimir).
4. Rotaremos la posición de los dedos y volveremos a exprimir. No conviene estirar del pezón.



Mi pecho está muy duro y doloroso...

El masaje mamario y la extracción son útiles también en los momentos en los que haya excesiva ingurgitación y/o tensión mamaria. **Calor local → masaje → extracción → frío local.**

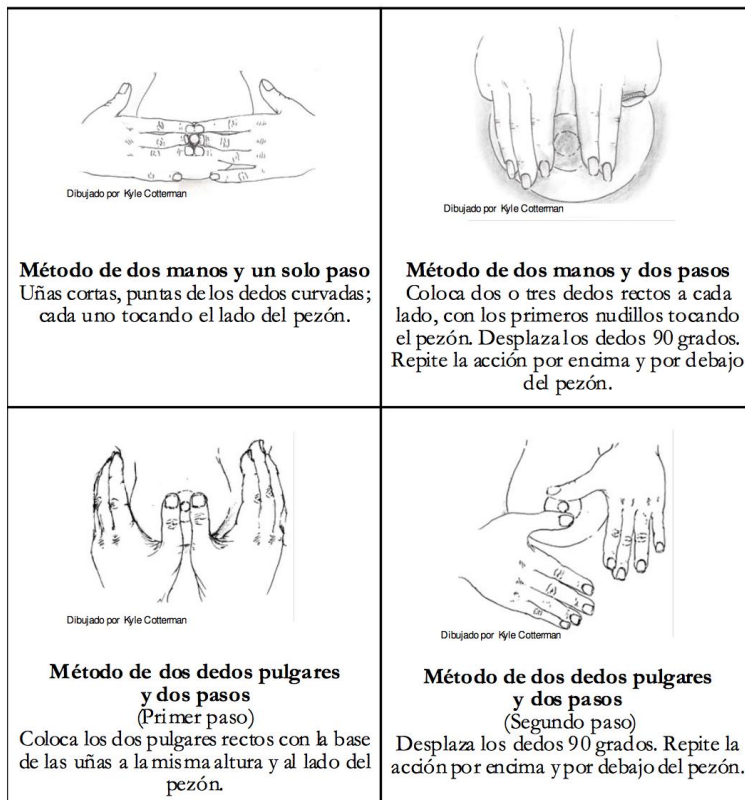
En algunos casos, el edema excesivo puede dificultar la salida de la leche a pesar de realizar correctamente el masaje y la extracción. En esta situación puede ser útil la técnica de **Presión Inversa Suavizante (Fig)**: el objetivo es desplazar el edema desde la areola y pezón hacia atrás, y así permitir que los conductos dejen de estar colapsados para que pueda salir la leche.

Son **motivos de consulta a tu matrona**:

- Si el pecho persiste doloroso y tenso (a pesar de lo previo)
- Si el pecho, además de tenso y doloroso está rojo y tienes fiebre o malestar general

Presión inversa suavizante:

- De forma suave pero firme, presionamos la areola, justo en la base del pezón hacia las costillas con los dedos (diferentes técnicas) que vamos cambiando de orientación. La presión **no debería causar dolor**. Si duele, aplica menos presión pero durante intervalos más largos. Primero por encima y debajo de la areola, luego a los lados.
- Hay que mantener la presión durante varios minutos, los que sean necesarios para que la zona de la areola quede más blanda. El tiempo que precise varía en función del estado de hinchazón del pecho. Cuando consigas que la zona de la mama donde ha mantenido la presión esté más blanda, trata de ponerte el niño o el sacaleches al pecho.



EXTRACCIÓN CON SACALECHES:

1. Conviene situarse en una postura cómoda, en un ambiente cálido y tranquilo, con el bebé cerca si es posible, y si no lo es, con una foto o algún objeto suyo.
2. Es prioritaria la **higiene de manos** antes de manipular el sacaleches. Montaremos el sacaleches de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
3. **Masaje mamario antes** de iniciar la extracción.
4. Colocaremos el pezón en el centro del embudo. Iniciaremos la extracción con succiones rápidas y cortas. Pasarán unos minutos antes de que salga leche (en este momento, puedes notar que el pecho se endurece y sentir un cosquilleo) Cuando comience a salir leche, la succión será más lenta y mantenida, con mayor potencia (el pezón se cuele por el cuello del embudo.)
5. **No debes hacerte daño:** para evitarlo modula la intensidad de la succión y/o recoloca el pezón en el centro del embudo del sacaleches. Hay embudos adecuados para cada tamaño de la mama.
6. El **masaje mamario durante** la extracción facilita el vaciado de las diferentes zonas del pecho. Insiste en las zonas del pecho más duras, pues es donde hay más leche almacenada. De esta manera la leche sale más fácilmente y más rápido.
7. Cuando deje de salir leche cambia de pecho y realiza la misma maniobra.
8. Cuando haya terminado con el segundo pecho, es posible que si vuelves al primero obtengas algo más de leche. Y después con el segundo otra vez.
9. Si no amamantas al bebé, conviene que extraigas la leche cada 3 horas, pudiéndolo espaciar durante la noche a cada 5 horas, salvo que tu profesional de apoyo a la lactancia te dé otra recomendación.



Utilidades del sacaleches:

- Para **estimular**, realiza extracciones frecuentes de 5 ó 10 minutos de cada pecho. **Sacar pezón.**
- Para **aumentar y mantener la producción**, extrae la leche hasta que se vacíe el pecho, 1 ó 2 minutos después de que sólo salgan gotitas; esto contribuirá a seguir aumentando la cantidad en posteriores extracciones. Recomendamos no emplear más de 20 minutos en cada pecho (es preferible extraer con más frecuencia)

CONSERVACIÓN DE LA LECHE

La leche extraída se debe almacenar en un recipiente limpio (si es estéril mejor). Rotula el recipiente con la fecha de extracción (y el nombre de tu bebé si está en el hospital).

TIPO DE RECIPIENTE	CANTIDAD DE LECHE
<ul style="list-style-type: none">▪ Los ideales son los de cristal o de plástico duro aptos (libres de bisfenol A.)▪ Los recipientes deben ser lavados previo a su uso con agua caliente y jabón, o mejor en el lavavajillas. Si son estériles, mejor.▪ Existen bolsas especialmente diseñadas para el almacenamiento de leche humana en el congelador.▪ Llena sólo 2/3 partes del recipiente (la leche se expande al congelarse)	<ul style="list-style-type: none">▪ Conviene almacenar la leche en porciones pequeñas (entre 30 y 100 ml, según el volumen de la toma del bebé) para minimizar sus pérdidas.▪ Se puede juntar en un solo recipiente la leche de varias pequeñas extracciones de un mismo día, si se va a consumir ese mismo día (*). Si no se va a consumir ese día, se recomienda congelarla.
TIEMPOS DE CONSERVACIÓN	DESCONGELACIÓN DE LA LECHE
<ul style="list-style-type: none">▪ Temperatura ambiente (16-26°C): 4-6h.▪ En nevera (4°C): máximo 5 días, recomendado no más de 48h. Es aconsejable colocar los recipientes en la parte más baja y posterior de la nevera, porque es la parte más fría (NO en puerta)▪ En el congelador (-15°C): de 3 a 6 meses▪ En congelador tipo arcón (-20°C): de 6 a 12 meses.▪ El calostro: consumir en el día.	<ul style="list-style-type: none">▪ Debe descongelar primero la leche más antigua.▪ Lo ideal es descongelarla en la nevera desde el día anterior: uso en las siguientes 24h.▪ Si se descongela a temperatura ambiente: uso en 4h desde su descongelación.▪ Lo más rápido: bajo el grifo, o mediante inmersión del recipiente en agua tibia.▪ Nunca se debe descongelar en microondas ni en agua hirviendo (se eliminan muchas propiedades beneficiosas de la leche y existe un alto riesgo de quemar al bebé.)
TRANSPORTE DE LECHE	
<ul style="list-style-type: none">▪ En nevera portátil con uno más acumuladores de frío. Es importante mantener la cadena de frío.	<ul style="list-style-type: none">▪ Agitar suavemente la leche para que se mezcle la grasa con el resto.▪ Toma: Extraeremos del recipiente sólo la cantidad deseada para la toma (así el resto de la leche no tendrá contacto con la saliva del bebé)▪ El bebé puede tomar la leche a temperatura ambiente, o tibia (máx 37°C). El sobrante debe desecharse.▪ Una vez descongelada no puede volver a congelarse.

(*) Si te extraes pequeñas cantidades de leche materna varias veces al día, puedes mezclar diferentes porciones de leche sólo si todas ellas se han refrigerado bien. No añadas leche recién extraída a leche ya enfriada, salvo que se vaya a consumir en las siguientes 12h o vayas a congelarla al final del día.

- Porción refrigerada + porción refrigerada: uso en 24h (si no se consume, se congelará)
- Porción a Tª ambiente (19°C-25°C) + Porción a Tª ambiente (19°C-25°C): 10h-6h
- Porción refrigerada (al menos 30min) + Porción congelada (siempre que la porción fresca sea menor que la congelada.)

SUPLEMENTACIÓN EN JERINGA

Es posible que necesites suplementar la lactancia materna por consejo médico. En ese caso, tiene ventajas ofrecer el suplemento de leche con **jeringa** respecto a hacerlo con biberón (tetina). La administración con jeringa permite ofrecer “ayudas” al recién nacido sin interferir con la producción de leche y el agarre al pecho. El modo de succión cuando se ofrece la leche con jeringa (técnica dedo-jeringa) se parece más a lo normal comparado con el biberón, ya que la postura de la lengua y los movimientos de succión son similares a los que realiza el bebé en la mama materna, salvo que abre menos la boca. *La tetina se “chupa” y el pecho se “come”.*

La leche que se ofrece como “suplemento” será preferentemente la **leche materna extraída**, pues así, además aumentaremos la producción de leche o aliviaremos la ingurgitación mamaria, si es el caso. Si no es posible extraer leche, recurriremos a la leche artificial ofrecida en jeringa.

Los **pasos a seguir** para la suplementación con jeringa son:

1. Lavarse las manos.
2. Poner al bebé semi-incorporado, apoyado sobre un cojín, frente a frente.
3. Colocar un dedo limpio en el interior de la boca del bebé, en el tercio más externo del paladar (justo detrás de la encía superior).
4. El recién nacido comenzará de forma instintiva a succionar.
5. En ese momento, introduciremos la jeringa a través de la comisura bucal, y empujando el émbolo muy suavemente, iremos administrando la leche contenida en la jeringa.



Existen otros métodos para ofrecer los suplementos que pueden ser apropiados en casos concretos: suplementador con sonda anexada al pezón, vasito...

Si la administración en jeringa no fuera eficaz, se administrará en biberón en última instancia.

CONSEJOS PARA ELEGIR UN SACALECHES.

En el mercado, existen varios tipos de sacaleches: manuales, eléctricos, simples, dobles... Exponemos unos consejos útiles que pueden ayudarte a elegir el sacaleches que mejor cubra tus propias necesidades y preferencias. Los eléctricos son más cómodos, los dobles son más rápidos...

1. **Eficacia:** casi todos los sacaleches pueden llegar a ser igual de eficaces si se adquiere experiencia en su uso. Conviene recurrir a fabricantes con investigación en lactancia materna.
2. **Precio:** los manuales son más baratos que los eléctricos.
3. **¿Qué uso voy a darle al sacaleches?**
 - Ocasional (apoyo a la lactancia, viaje...): un sacaleches manual resulta suficiente.
 - Prolongado y muchas veces al día (bebé prematuro o ingresado, vuelta al trabajo...): sacaleches eléctrico (único o doble). Los sacaleches eléctricos dobles permiten extraer la leche de los dos pechos a la vez. Se pueden alquilar, lo cual sale rentable sólo en caso de necesitarlo por un corto periodo (<1mes) Si lo necesitará para más tiempo, sale a cuenta valorar la compra.
4. **¿Cuánto tiempo dispongo para sacarme la leche?** Un buen sacaleches manual puede resultar igual de rápido que el eléctrico unilateral si se adquiere habilidad en su uso. Si dispone de poco tiempo, un sacaleches eléctrico bilateral será la opción más eficaz. Para disminuir al máximo el

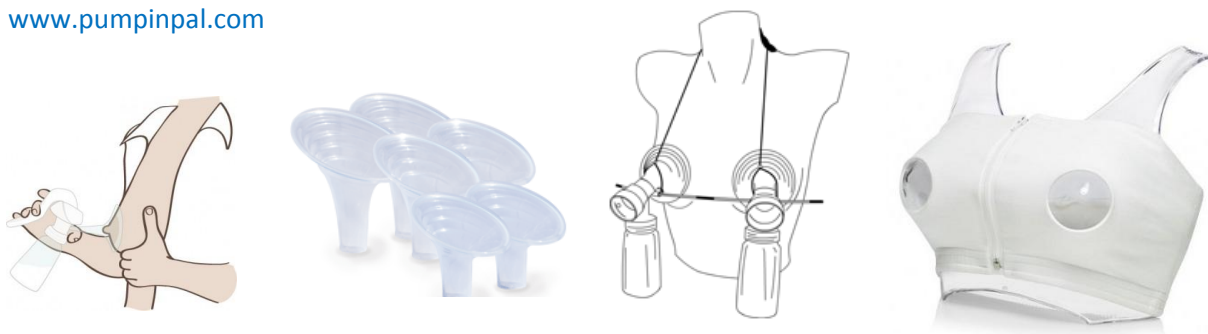
tiempo de extracción, se necesita tener las manos libres para masajear los pechos durante la extracción. Para ello, hay sujetadores o dispositivos especiales.

5. **¿Es fácil el montaje y limpieza?** Lo ideal es que el sacaleches tenga el menor número de piezas posibles. Algunos modelos incorporan un sistema cerrado de succión (un tubo) que impiden que algunas piezas entren en contacto con la leche. Conviene conocer cómo se pueden esterilizar según el fabricante (algunos se pueden esterilizar al microondas o en frío, otros sólo hirviéndolos...)
6. **¿La marca dispone de piezas de recambio?** Algunas piezas pequeñas pueden perderse fácilmente, otras pueden deteriorarse con el tiempo y necesitan ser sustituidas. Es conveniente saber si estas piezas se pueden comprar por separado (y no otro sacaleches entero)
7. **¿Dónde voy a usar el sacaleches?** ¿Necesito transportarlo? Posibilidad de funcionamiento con pilas si no hay enchufes, o bien sacaleches manual. Modelos compactos poco aparatosos para ser transportados.
8. **¿Se adapta bien la copa del sacaleches a mi pecho?** La mayoría de sacaleches se venden con una copa de tamaño estándar, pero algunas marcas disponen de copas de distinto tamaño que se pueden comprar aparte. Existen copas adaptables a cualquier tipo de sacaleches que además permiten extraerse le leche en una posición más cómoda (con la espalda apoyada)

Para más información sobre sacaleches y accesorios:

www.sacaleches.com

www.pumpinpal.com



MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA DEL SACALECHES

1. En general, sigue las instrucciones del fabricante (algunos modelos no aceptan determinados métodos de esterilización)
2. Higiene de manos con agua y jabón antes de manipular el sacaleches.
3. Después de cada uso: enjuagar con agua, desmontar y limpiar en el lavavajillas con programa de agua caliente; si no se dispone de lavavajillas, lavar las piezas con agua caliente y detergente, y secar al aire.
4. Esterilización: no es necesario de forma rutinaria si se realiza el lavado correcto (1-2 veces/semana puede ser más que suficiente)