

Descongelar la leche

RECOMENDADO

- ✓  DESCONGELA EN EL REFRIGERADOR
- ✓  CALIENTA AL BAÑO DE MARÍA
- ✓  24 HR CONSUMIR MÁXIMO EN 24 H
- ✓  DESecha LA LECHE QUE SOBRA
- ✓  REVOLVER, ANTES DE DársELA AL BEBÉ

NO RECOMENDADO

- ✗  NO descongelar en microondas
- ✗  NO PONER CALOR DIRECTO
- ✗  NO VOLVER A CONGELAR
- ✗  NO AGREGAR LECHE FRESCA
- ✗  NO AGECAR



www.alergologopediatrادمx.com

Dra. María Edith González Serrano
Consultora de lactancia materna

Universidad

Av. Universidad 1134, 2do piso, Col. Xoco,
Delegación Benito Juárez, C.P. 03330, México

Consultorio INAPEG

Oriente 156 No. 139, Col. Moctezuma 2a. Sección,
Del. Venustiano Carranza, C.P. 15530, México, D.F.
Tel. 55 2643 7786 WhatsApp 55 4383 4061



INAPEG



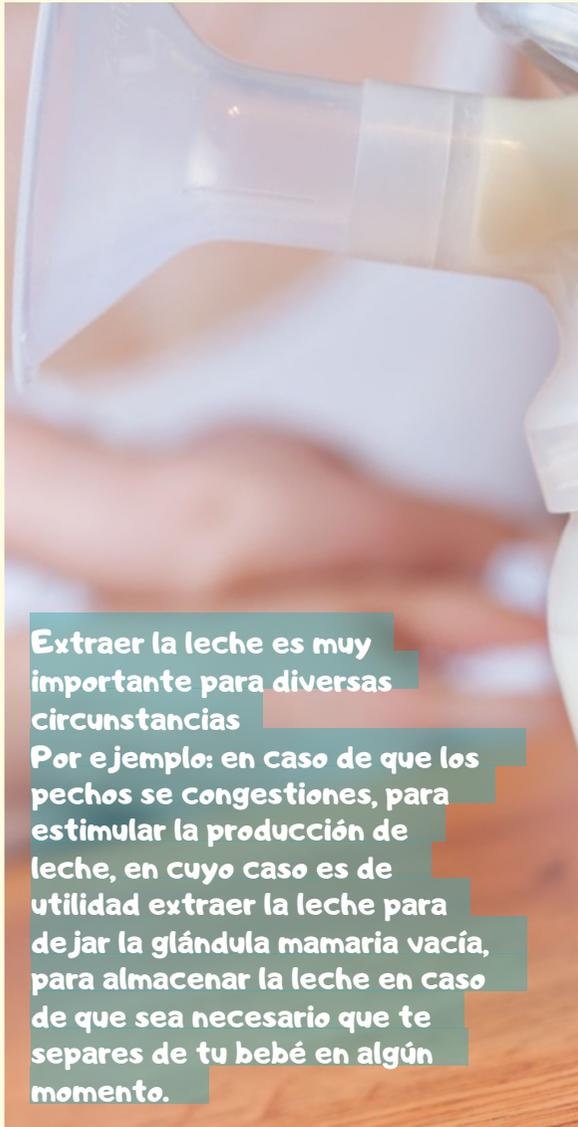
Un aliado para tí y tu bebé
La extracción de leche

Extracción manual

- Coloca el pulgar y los dedos índice y medio formando una "C" a unos 3-4 cm por detrás del pezón. Empuja los dedos hacia atrás sin separarlos.
- Masajea y comprime (5-7 min, repite unas 3 veces).
- La ordeña dura 20-30 min.
- Realiza la ordeña con suavidad, sin lastimarte, deposita la leche en un frasco limpio.
- Cuando extraigas calostro por su volumen pequeño puedes colocarlo en una cucharita y ofrécelo a tu bebé directamente.
- Recuerda que el volumen extraído no refleja la cantidad de leche que produces y mucho menos la que el bebé succiona.



INAPEG



Extraer la leche es muy importante para diversas circunstancias

Por ejemplo: en caso de que los pechos se congestionen, para estimular la producción de leche, en cuyo caso es de utilidad extraer la leche para dejar la glándula mamaria vacía, para almacenar la leche en caso de que sea necesario que te separes de tu bebé en algún momento.

Preparación

- Disponer de un lugar donde te encuentres a gusto, relajada, sin prisas y con privacidad.
- Antes de iniciar la extracción es necesario lavarse las manos.
- Realiza ejercicios de respiración.
- Para estimular la salida de leche haz la extracción cerca de tu bebé o piensa en él.

- No es necesario lavar el seno en cada extracción, con el baño diario es suficiente.
- Lávate las manos antes de iniciar.
- Un poco de calor local puede favorecer el flujo de leche.

Masaje

- Para estimular la bajada de la leche puedes masajear los pechos.
- Date un masaje en los pechos en forma de círculo siguiendo las manecillas del reloj y presionando ligeramente con los dedos.
- Frota suavemente los pechos de atrás hacia adelante.
- Inclínate sacudiendo los pechos.
- Para extraer la leche puedes hacerlo manualmente o con ayuda de una bomba.



Almacenamiento

- Identifica cada extracción con nombre, fecha y hora.
- Opta por almacenar volumen pequeño, 60-120 ml
- No mezcles leche recién extraída con leche ya refrigerada.
- 12 h antes de usar la leche congelada pásala al refrigerador.
- Se debe calentar a baño María.

Almacenamiento		
	RECIÉN EXTRAÍDA	PREVIAMENTE CONGELADA
Temperatura ambiente hasta 25°C	6-8 h	No almacenar
Refrigerador (en el fondo)	Hasta 5 días	24 h
Congelador independiente	3-6 meses	Nunca volver a congelar
Congelador profundo (rara vez se abre)	6-12 meses	Nunca volver a congelar

El extractor puede ser manual o eléctrico



Uso de extractor

- Elige la copa que se adapte mejor a tu pecho.
- No debe doler, el pezón no debe rozar las paredes del embudo.

1.Extractor manual:

- Comienza con tracciones cortas y rápidas imitando la succión del bebé. Posteriormente aspiraciones largas y uniformes sin causar dolor.

2.Extractor eléctrico:

- Sigue las instrucciones del fabricante.
- Pon el extractor en el nivel más bajo de presión.
- Enciende el extractor.
- El pezón se moverá hacia adelante y hacia atrás dentro del embudo.
 - Inicia con el nivel más bajo e increméntalo hasta que la leche fluya y te sientas cómoda.
 - Cuando aparezca algo de leche aumenta poco a poco el nivel de aspiración hasta el máximo que tolere, nunca debe doler.
- Cuando disminuye el goteo de leche estimula el otro Pecho e inicia una nueva extracción, repite el proceso 2-3 veces en cada pecho.