

EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA CUANDO LA MADRE TRABAJA SEPARADA DE SU NIÑO

Preparado por el equipo de profesionales de la Clínica de Lactancia del CMSJ de la Universidad Católica

La leche materna se puede extraer con varios fines, incluyendo los siguientes:

- Para prevenir o aliviar el endurecimiento de los pechos.
- Para aumentar la producción y dar su propia leche extraída al niño cuando no sube bien de peso.
- Para almacenar la leche cuando estén separados la madre y su hijo.

TÉCNICA

- 1- Elija un ambiente tranquilo y en lo posible privado
- 2- Prepárese psicológicamente, si está separada del niño llevando una foto o una prenda de ropa con su olor, o llamando para saber de el o escucharlo
- 3- Lávese bien las manos.
- 4- Dé masajes suaves a sus pechos con movimientos circulares, especialmente en la zona de la areola y pezón. Primero observará que el pezón se endurece y protruye y la areola se arruga por efecto inicial de la ocitocina. Siga con el masaje suave tocando pezón y areola hasta que se vuelva a ablandar el pezón y alisar la areola. Entonces está lista la leche para salir fácilmente.
- 5- Coloque su dedo pulgar arriba y el dedo índice por abajo en el borde de la areola, fíjelos ahí hacia sus costillas y no los deslice sobre la piel.
- 6- Comprima los dedos rítmicamente, como si el niño estuviese mamando. Al principio saldrán gotas y luego chorritos de leche.
- 7- Extraiga su leche hacia un envase limpio de plástico o vidrio con tapa, si va a guardar la leche.
- 8- Si la leche deja de salir, masajée de nuevo su pecho o cámbiese al otro pecho y continúe con la extracción hasta que sienta ambos pechos blandos.
- 9- Usted notará que su leche va cambiando de apariencia. Al principio sale casi transparente, pero después sale cada vez más blanca y cremosa.
- 10- La extracción eficiente requiere de práctica. Cada día se hace más fácil.

CONSEJOS PARA MANTENER LA LACTANCIA MATERNA CUANDO LA MADRE TRABAJA

Cuando la madre trabaja separada del niño, puede mantener lactancia exclusiva extrayéndose leche durante las horas de trabajo y amamantando al volver a casa. La leche extraída será el alimento del niño al día siguiente. Se considera que el niño permanece en lactancia exclusiva y goza de los beneficios de esta en relación a su salud, reduciendo el riesgo de enfermar de diarrea y de infecciones respiratorias.

Si la madre debe reincorporarse al trabajo, puede continuar alimentando a su hijo con su leche. Es necesario prepararse anticipadamente dado que la extracción es una destreza que se facilita con la práctica.

La extracción de leche es uno de los elementos claves para la mantención de la lactancia. Es fundamental que la mujer se familiarice con las técnicas de extracción, conservación y manejo de la leche extraída y comenzar a practicarla al mes postparto. Si tiene congelador puede comenzar a guardar leche, teniendo así una reserva para cuando esté fuera de la casa.

Dado que siempre es mejor mantener el contacto con el niño, algunas alternativas útiles para mantener la lactancia exclusiva a pesar del trabajo son:

- Ir amamantar al niño a la sala cuna o a la casa.
- Recibir al niño durante el horario de trabajo para amamantarlo.
- Llevar el niño al trabajo.
- Tener un horario de trabajo flexible o posibilidad de trabajo desde la casa.
- Extraer la leche y darla al niño al día siguiente.

CONSEJOS

Para la conservación de la leche materna extraída

- Puede sacarse leche manualmente o con bomba de extracción. El tiempo que demora la extracción de un mismo volumen de forma manual o con bomba manual son semejantes.
- Antes de volver a trabajar conviene preparar una reserva de leche congelada para uso en caso de emergencias cuando vuelva al trabajo. Para ello lo más fácil es sacarse leche antes de amamantar o luego de dar al niño de una mama, sacarse de la otra.
- La leche puede ser conservada en bolsas plásticas herméticas.
- Complete la cantidad de leche que requiere el niño en cada alimentación en un mismo frasco, ya que la leche de diferentes extracciones durante el mismo día puede mezclarse en el mismo envase y luego llene la bolsa.
- Anote en el envase la fecha y la cantidad extraída.
- Conserve la leche extraída respetando el tiempo de duración de acuerdo al sistema que usted dispone:

METODOS DE CONSERVACIÓN Y DURACIÓN

Temperatura ambiente:	8 a 12 horas
Refrigerador*:	Hasta 5 días
Congelador:	
- Refrigerador de 1 puerta	14 días
- Refrigerador de 2 puertas	3 meses

* Al fondo de la primera bandeja, nunca en la puerta.

- Si se cuenta con refrigerador en el trabajo, es bueno mantener ahí la leche extraída, pero sin congelarla. Si no dispone de refrigerador en su trabajo, conserve la leche extraída en un recipiente limpio con agua fría o hielo traído de la casa.
- Mantenga la leche extraída en el refrigerador si la ocupará dentro de los próximos 4 días.
- Congele la leche extraída si no la ocupará dentro de los próximos 4 días.

Si se necesita extraer leche para darla a un niño prematuro hospitalizado se deben seguir las pautas de la institución y preferir darle leche fresca y no congelada.

Para la administración de la leche materna extraída

- Prefiera siempre darle leche fresca no congelada dejando la congelada para emergencias.
- Utilice primero la leche con fecha más antigua, siempre respetando el tiempo de duración
- Si no dispone de leche fresca, y tiene leche congelada, descongélela lentamente, idealmente, cambiándola del congelador al refrigerador la noche anterior. Si necesita leche en forma inmediata, coloque el frasco o bolsa con leche congelada, en un recipiente con agua tibia, nunca caliente.
- Evite descongelar o entibiar la leche materna en microondas.
- Entibie la leche antes de dársela al niño. Para ello agite suavemente el frasco en un recipiente con agua caliente, nunca hirviendo, ya que el calor excesivo destruye enzimas y proteínas.
- Recuerde que es habitual que la grasa de la leche extraída se separe dándole un aspecto de “leche cortada”. Al agitarla suavemente recuperará su apariencia normal.
- Los remanentes de leche de cada alimentación pueden ser reutilizados sólo durante el mismo día. La leche una vez descongelada debe ser usada dentro de las próximas 24 horas.

Para el transporte de la leche materna extraída

- Transporte los frascos de leche dentro de una caja aislante idealmente con hielo.
- La leche extraída durante el trabajo consérvela en frío o refrigerada, no la congele. Si necesita congelarla, hágalo en su casa, ya que no se debe recongelar.