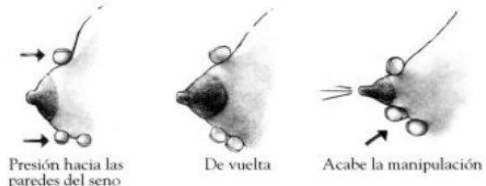


- Empuja los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes o caídos, primero levántalos y después empuja los dedos hacia atrás.



- Rueda con los dedos y el pulgar hacia el pezón, del modo en que se imprime en un papel las huellas digitales (rueda pero no deslices).
- Repite rítmicamente para vaciar los depósitos (coloca los dedos, empújalos hacia adentro, ruédalos).



- Ve rotando la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Utiliza ambas manos en cada pecho.
- Cambia de pecho cuando disminuya el flujo.
- Alterna varias veces unos minutos de masaje con 3-5 minutos de extracción.

Tiempo

El procedimiento completo (tanto con sacaleches como manual) debe durar entre 15-20 minutos después de que dejen de salir gotitas tras cada reflejo de salida de la leche.

Extrae la leche de cada pecho de 5 a 7 minutos. Masajea, frota y sacude. Extrae nuevamente de cada pecho de 3 a 5 minutos. Masajea, frota y sacude. Extrae una vez más de 2 a 3 minutos. Si tu producción de leche ya está establecida, utiliza los tiempos anteriores solo como una guía. Si aun no hay leche o hay poca, sigue los tiempos anteriores cuidadosamente.

EXTRACCIÓN CON SACALECHES

El procedimiento que debes seguir es el mismo que para la extracción manual, salvo que la leche la extraerás con un sacaleches. Es decir, comienza con el lavado de manos, estimula la bajada de leche como se ha explicado anteriormente, y aplica el sacaleches al pecho. Los tiempos de extracción de cada pecho son los mismos que se explican en el apartado "Tiempo", provocando el reflejo de bajada (masajea, frota y sacude).

En cuanto a los dos tipos de sacaleches, existen varios modelos. Como norma general un sacaleches debe realizar la succión de modo intermitente, y la fuerza de succión debe ser regulable. Los hay manuales, de pilas y con conexión a la red eléctrica. Si vas a tener que extraerte leche de forma habitual durante un tiempo, te resultaran más cómodos estos últimos. Asegúrate que la copa es la adecuada a tu pecho, debe permitir un buen contacto y que el pezón pueda estirarse bien en el centro de la copa, sin provocar daño. Sigue las instrucciones del fabricante y empieza con potencias de succión baja. Si al principio no sale leche, vuelve a provocarte el reflejo de eyección. Evita los sacaleches manuales que consisten en una pera de goma unida a un embudo de plástico que se adapta al pecho. Son poco eficaces, la recogida de leche que permiten es difícil, así como su esterilización, que no se puede asegurar. Es preferible hacer frecuentes extracciones cortas que hacer una sola extracción mas larga.

CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE

Tipo de leche materna	Tª ambiente	Nevera	Congelador
Recién exprimida en recipiente cerrado	6-8 horas (<25)	3-5 días (<4)	2 semanas(-15) 2-6 meses(-18) 6-12 meses(-20)
Congelado o descongelado en la nevera, sin usar	>=4 horas	24 horas en la nevera	NO volver a congelar
Descongelado en agua caliente	Hasta fin de toma	4 horas	NO volver a congelar
Sobranante de la toma	Durante toma	Tirar	Tirar

Antes de congelar déjala enfriar en la nevera, lejos de la puerta. Se puede juntar leche de varias extracciones a lo largo de un mismo día, una vez que tengan la misma temperatura. Mantén la leche fría en el frigorífico hasta la noche. Luego congélala en las cantidades apropiadas. No añadas leche tibia a leche ya congelada.

RECOMENDACIONES SOBRE DESCONGELACIÓN: Se recomienda, siempre que sea posible, descongelar lentamente en el frigorífico.

Lo que sí puede hacerse

- Debajo del grifo de agua corriente, primero con agua fría y poco a poco con agua más caliente, hasta que la leche esté a la temperatura deseada.
- Calentar agua a una temperatura de 45°C, introducir el envase de leche congelada en el agua caliente, que no esté en el fuego, hasta que alcance la temperatura deseada.

Lo que no debe hacerse

- Usar microondas.

- Descongelar al baño maría (introduciendo la leche congelada en un recipiente con agua fría y calentándolo todo en el fuego).
- Calentar la leche directamente en el fuego.

Existen en el mercado distintos productos para la conservación de la leche materna. Lo ideal es utilizar recipientes de cristal. Acuérdate de etiquetar cada recipiente para que luego sepas en que orden usarlas.

Es mejor congelar en envases pequeños, de 60 ml hasta 120 ml como mucho, pues es más fácil descongelar y calentar y se desperdicia menos si el bebé no la toma toda.

Cuando descongeles, la grasa de la leche materna se separa y flotará en la parte superior de la misma. Tampoco te asustes si te parece que huele rancio. Es normal. La leche materna contiene una enzima que es la responsable de este mal olor. La solución consiste en calentar la leche al baño maría, hasta alcanzar una temperatura aproximada de 60°C (hasta que empieza a hacer burbujitas el agua), enfriar y congelar. Al descongelar no tendrá ese mal olor ni sabor.

Recuerda que el color, la consistencia y el olor de tu leche pueden variar, dependiendo de tu dieta o si la leche está expuesta a otra comida en tu frigorífico o congelador.

No es necesario calentar excesivamente la leche, basta con que esté tibia. Agítala para homogeneizar los componentes.

ADMINISTRACIÓN DE LA LECHE EXTRAÍDA

Evitar usar biberones. Usar una cuchara, un vasito, una jeringa o un sistema de nutrición suplementaria (permite que den el pecho mujeres que, de otro modo, serían incapaces de hacerlo. Se cuelga alrededor del cuello el recipiente y los tubos finos que salen de él se colocan sobre el pezón. El bebé no nota los tubos durante la toma). Hay unos vasitos especiales graduados con una especie de solapita que ayuda a que la leche entre dentro de la boca del bebé más fácilmente.



Grupo de apoyo a la lactancia materna y crianza respetuosa

Nos reunimos los 2º y 4º miércoles de cada mes, de 17:30 a 19 h
en A Casa da Xuventude, 4º piso

C/ Academia Dequidt nº 6 en O Barco de Valdeorras (Ourense).

Disponemos de un espacio para el disfrute de nuestros pequeños.
¡OS ESPERAMOS!

Visítanos en www.denaianai.com

Síguenos en Facebook: **Denaianai**, Instagram: **denaianai**

Escríbenos a denaianai@gmail.com

EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

Es necesario que las mamás aprendan a extraerse la leche materna porque esto no sólo las ayudará a descomprimir los senos aliviando el dolor o las molestias sino que también servirá en caso de que no puedan alimentar al bebé por algún motivo.

Hay diversas circunstancias en las que puede necesitar sacarse leche, entre ellas: si el bebé ha de estar separado de su madre por ser prematuro o estar enfermo, para aliviar la ingurgitación mamaria, por conducto obstruido o mastitis, por dolor en el pezón, para continuar con la lactancia al incorporarse al trabajo, para aumentar la secreción láctea, en caso de relactación o lactancia inducida, donación de leche...

La extracción de la leche puede hacerse de forma manual o mecánicamente con una bomba extractora o sacaleches. En cualquier caso es importante conocer la técnica para conseguir una cantidad adecuada de leche así como para evitar dañar el pecho.

Lávate siempre las manos antes de manipular el pecho. No es necesario lavar el pecho antes de la extracción. Es suficiente con tu ducha diaria.

ESTIMULAR LA BAJADA DE LA LECHE.

Tanto si se va a extraer la leche de forma manual como con bomba debes primero preparar el pecho para facilitar la extracción, provocando el reflejo de bajada o de eyección láctea. Para ello puedes seguir tres pasos: masajea, frota, sacude.

MASAJEA, oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica (costillas), usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos ve cambiando hacia otra zona del seno.

FROTA el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continúa este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.

SACUDE ambos pechos suavemente inclinándote hacia delante.

EXTRACCIÓN MANUAL. TÉCNICA DE MARMET.

1. Coloca el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra C a unos 3 o 4 cm. por detrás del pezón (no tiene que coincidir forzosamente con la areola). Evita que el pecho descansa sobre la mano.