

# Instrucciones

- Usar **leche fresca** (recién extraída), siempre que sea posible.
- Si no se va a congelar, **guardar en nevera** evitando la puerta.
- **Congelar lo antes posible**, a ser posible el día de la extracción.
- **Etiquetarla con la fecha** y empezar a descongelar las más antiguas.
- Una vez descongelada, **usar el mismo día**.

## Tiempos y temperaturas para conservar leche materna

T°ambiente	19-26°C	< 6 horas
Bolsa térmica	15°C	El tiempo que dure el traslado
Frigorífico	4°C	< 6 días
Congelador integrado en frigorífico (**)	-15°C	2 semanas
Congelador con puerta separada de frigorífico (**)	-18°C	3-6 meses

### Recomendación:

- Si deseas crear una reserva para la vuelta al trabajo, es recomendable hacerlo con 2-3 semanas de antelación.

Escanea el QR



Información completa sobre leche materna para recién nacidos

MÁS INFORMACIÓN



Página Web Sector Zaragoza II

INFORMACIÓN SOBRE:

# Extracción y conservación de la leche materna



Sector Zaragoza II

# Dudas frecuentes

## ¿Cómo podemos extraerla?

- Podemos extraerla de forma manual o con sacaleches.
- Recuerda lavar las manos previamente y realizar un masaje previo.

## ¿Cuánto dura la extracción?

- **Para estimular la producción:** Con sacaleches simple realizar 2 rondas, alternando ambos pechos primero 7' en cada uno, luego 5' y finalmente 3'.
- **Si utilizas sacaleches doble o tu lactancia ya está establecida,** 15-20 minutos puede ser suficiente. Si prefieres no medir el tiempo, para cuando deje de salir leche.
- Se puede usar mientras el bebé mama del otro pecho.

## ¿Cómo conservarla?

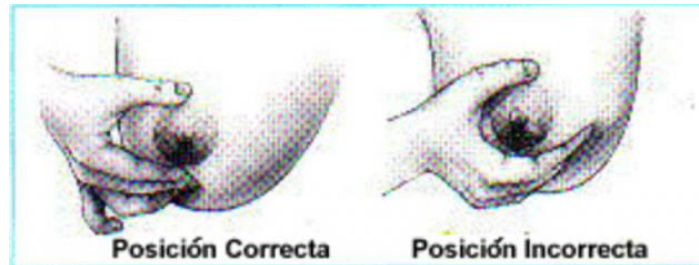
- No es necesario un recipiente especial para guardar la leche, puedes usar un recipiente duro sin PVC con boca ancha.
- Para congelar sirven las bolsas normales de congelación de uso alimentario.
- Congelar en cantidades pequeñas, para una única toma.

## ¿Cómo realizar el masaje?



**1. Masajear** ambos pechos durante unos minutos.

**2. Colocar el dedo** pulgar y el índice a unos centímetros, arriba y debajo de la areola.



**3. Presionar** hacia las costillas a la vez que comprime con esos dedos la areola.

**4. Repetir** esta acción rítmicamente, intentando juntar cada vez más los dedos sin que esto le produzca dolor: colocar, empujar, apretar...



**5. Cambie de pecho** después de 10-20 compresiones.. Después cambie de nuevo y así hasta que vacíe ambos pechos.

Las primeras veces que extraigas leche es normal que salga poca o nada, a medida que pasen los días mejorarás la producción.

**Ánimo, ¡pronto lo conseguirás!**

## ¿Cómo descongelar o calentar la leche materna?

El método más seguro es descongelar en el frigorífico.

Si no tenemos tiempo tenemos estas opciones...

- Calentar agua en un cazo, tras retirarlo del fuego, e introducir el recipiente con la leche congelada.
- Debajo del grifo con agua caliente.

**NUNCA**

Descongelar al baño maría sobre el fuego o verter directamente la leche en un cazo para calentar.

La leche materna congelada **puede cambiar de color**, como en capas de distinta tonalidad. También es normal que al descongelarla tenga olor a agrio, pero es igual de buena para tu bebé.

