

Si usted tiene alguna pregunta, llame a su proveedor de cuidado de salud o al especialista en lactancia:

Mease Countryside Hospital – (727) 725-6821

Morton Plant Hospital – (727) 462-7749

St. Joseph's Women's Hospital – (813) 872-3932

St. Joseph's Hospital-North – (813) 443-7350

St. Joseph's Hospital-South – (813) 302-8338

South Florida Baptist Hospital – (813) 757-8343

Winter Haven Women's Hospital – (863) 294-7068

Guía de Extracción y Almacenamiento de Leche Materna para Bebés Hospitalizados



Consejos Útiles para Empezar

- Empiece a usar el extractor de leche o exprima con la mano **tan pronto sea posible** después de nacer su bebé. “Extraiga pronto, extraiga a menudo.”
- Usar el extractor de leche dentro de las primeras horas después de dar a luz ayuda a lograr un suplemento de leche adecuado después del parto.
- Póngase cómoda antes de usar el extractor de leche.
- Relájese para ayudar a que la leche “baje” o empiece a fluir.
- Vea una fotografía de su bebé o sostenga una pieza de ropa de su bebé.
- Masaje sus senos suavemente antes y después de la extracción de leche.
- Permanezca bien hidratada cuando extraiga la leche (el agua es lo mejor).
- Duerma lo suficiente y tome siestas mientras su bebé duerme.
- Si su bebé está en condición estable, se puede iniciar el contacto de piel con piel/método canguro.

Técnica de Extracción de Leche

- Lave muy bien sus manos usando jabón y agua.
- Coloque los protectores del seno en el centro sobre el pezón y mantenga un buen sello alrededor del protector.
- Empiece la extracción de leche y asegúrese que su pezón se mueva libremente dentro del centro del protector de seno.
- Durante la extracción de leche materna debería sentirse cómoda. Si siente algún dolor, detenga la extracción de leche y solicite ayuda.
- Inicialmente extraiga leche de cada seno por 15-20 minutos ya sea que produzca leche o no.
- A medida que el flujo de leche aumente después de unos días, extraiga leche de cada seno hasta que éste se sienta suave y por lo menos dos minutos después de la última gota para obtener la “leche posterior” que es más alta en grasas.
- Extraiga la leche cada dos o tres horas para un total de 8-12 extracciones de leche cada 24 horas, incluyendo la noche.
- Mantenga un registro diario de leche extraída para supervisar el suplemento de leche materna.
- Después de completar cada sesión de extracción de leche, primero apague el extractor de leche y luego retire los protectores del seno.
- Limpie las partes del equipo del extractor de leche de acuerdo a las indicaciones del fabricante (vea las instrucciones específicas del extractor de leche).
- Note que en los primeros días de extraer la leche, es normal extraer solamente unas cuantas gotas de leche, pero vale la pena conservar cada gota.
- Expresión manual es otro método para exprimir calostro y puede también hacerse antes y después de usar el extractor de leche.

Recolección, Etiquetado, Almacenamiento y Transporte de la Leche Extraída

- Contenedores y etiquetas para almacenar la leche serán obtenidos a través de la enfermera de su bebé. Verifique que la información esté correcta en todas las etiquetas.
- Toda la leche extraída debe ser correctamente etiquetada con las iniciales de la madre, fecha y hora de la extracción, o será descartada.
- Cada vez que extraiga la leche, recólcetela dentro de un contenedor limpio.
- Deje un espacio en la parte de arriba del contenedor para permitir la expansión cuando se congele.
- Mantenga fría la leche extraída cuando la transporte al hospital y desde éste. Se recomienda una caja insolada de transporte con paquetes refrigerantes.
- Un miembro del equipo verificará que todos los contenedores de leche extraída recibidos estén correctamente etiquetados.
- Un miembro del equipo colocará los contenedores de leche extraída en el refrigerador o congelador del hospital para almacenarlos.
- Solicite contenedores de recolección y etiquetas adicionales a un miembro del equipo cuando los necesite.
- Antes de alimentar a su bebé, verifique que el contenedor esté etiquetado con el nombre de su bebé.
- En el hospital, el congelador tiene espacio limitado, así que posiblemente tenga que llevar parte de la leche extraída a su casa para almacenar. La enfermera de su bebé puede asistirle en determinar la cantidad de leche necesaria.
- Si su bebé no está recibiendo alimentación por boca, es posible que usted necesite congelar su leche extraída en los depósitos proporcionados y almacenarla en el congelador de su casa hasta necesitarla. Se recomienda que use un termómetro para control de temperatura.

Guía de Almacenamiento de Leche Materna Extraída para Bebés Hospitalizados

	Temperatura Ambiental	Refrigerador	Congelador Casero	Congelador de -20°C
Leche materna humana recientemente extraída	4 horas	96 horas (4 días)	3 meses	12 meses
Leche materna humana descongelada en el refrigerador o en agua fría (previamente congelada)	No almacenar	24 horas	Nunca vuelva a congelar leche que ha sido descongelada	Nunca vuelva a congelar leche que ha sido descongelada