

Conservación de la leche humana

La leche refrigerada dura 12 horas (parte baja) y hasta 15 días en el congelador (parte alta), una vez descongelada se debe calentar en baño maría.

Nota: la leche descongelada solo se puede ocupar durante 24 horas y la leche calentada no se puede volver a almacenar.

Etiquetado del frasco

Se recomienda etiquetar los frascos con los siguientes datos:

- Nombre completo de la madre.
- Fecha de extracción.
- Hora de extracción.



Mayor información:

Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche



Juan Aldama norte núm. 114, primer piso, colonia Centro, C. P. 50000, Toluca, Estado de México.



Teléfono:
722 214 75 53.



Correo electrónico:
coordinacion.lactanciamaterna@edomex.gob.mx



Escanea el código y conoce más temas sobre lactancia materna.



CE: 217/C/024/24

TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN Y AMAMANTAMIENTO



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Amamantamiento

Es el proceso de alimentar a un bebé con la leche materna directamente del pecho de la madre. Aunque no se trata de técnicas el bebé debe mantener un ángulo interno del codo (manteniendo una línea recta entre la oreja, hombro y cadera del bebé), llevarlo al seno materno y tener contacto "panza con panza", y con la mano libre toma tu seno en forma de C.

Agarre: se refiere a la forma en que el bebé se prende al pecho de la madre para succionar y obtener leche. Un agarre adecuado implica que el bebé tome no solo el pezón de la madre en su boca, sino también parte de la areola, que es la zona más oscura y redondeada alrededor del pezón. Aquí hay algunas características de un buen agarre:

- La boca del bebé debe estar bien abierta.
- El labio inferior tiene que quedar hacia afuera.
- El mentón debe estar pegado al seno.
- Areola más visible en la parte superior.

Succión: se refiere a la acción que el bebé realiza para extraer la leche materna del pecho de la madre.

La succión del bebé es un proceso coordinado que implica la utilización de los labios, la lengua, el paladar y los músculos de la boca. Aquí hay algunas características de la succión durante la lactancia:

- Mejillas del bebé llenas de leche.
- Succión lenta y profunda.
- Se escucha el sonido al paso de la leche.
- Bebé tranquilo y relajado.

Extracción

Las técnicas de extracción de leche materna se utilizan cuando una madre necesita extraer leche de sus pechos para alimentar a su bebé en momentos en los que no puede amamantar directamente.

¿Qué hacer antes de la extracción de leche?

- Baño diario.
- Buscar un lugar limpio.
- Lavar y secar las manos.
- No usar perfumes y/o cremas.
- Utilizar un frasco de vidrio de boquilla ancha con tapa de plástico (previamente limpio y hervido).

Masajes para la extracción manual de leche

Antes de comenzar la extracción, se deben masajear los pechos suavemente con el fin de mover la leche por los conductos y estimular el reflejo salida (eyección).

Importante: antes de tocar tus pechos, asegúrate de lavar bien tus manos con agua y jabón.



Técnica para extracción manual de leche (método Marmet)

1. Coloca la mano en forma de C 3 centímetros arriba del pezón.
2. Empuja el seno hacia el tórax.
3. Inclínate ligeramente hacia enfrente.
4. Presiona suavemente el seno para comenzar con la extracción.

Es importante recordar que la extracción de leche materna debe ser cómoda y no dolorosa. Si sientes dolor, detén el proceso y ajusta la técnica. Si tienes dificultades para extraer leche o tienes preguntas sobre la lactancia, es recomendable buscar la orientación de un profesional de la salud o una asesora de lactancia para recibir apoyo adicional.

