

Conservación de la leche humana

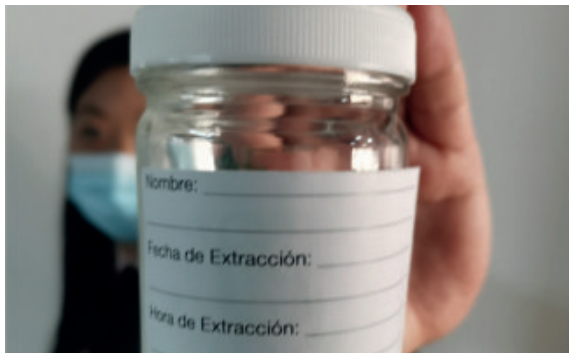
La leche refrigerada dura 12 horas (parte baja) y hasta 15 días en el congelador (parte alta), una vez descongelada se debe calentar en baño María.

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.



Etapas de la leche:

Calostro: de 1 a 5 días.

Transición: de 6 a 10 días.

Madura: más de 10 días.

MAYOR INFORMACIÓN:

Coordinación de Lactancia Materna
Juan Aldama norte núm. 114,
primer piso, C. P. 50000, col. Centro,
Toluca, Estado de México.

Teléfono: 722 214 75 53.

Correo electrónico: lacmaedomex@gmail.com



Escanea el código y conoce más temas
sobre lactancia materna



CE:217/C/014/22

TÉCNICAS DE EXTRACCIÓN Y AMAMANTAMIENTO

Técnica de amamantamiento

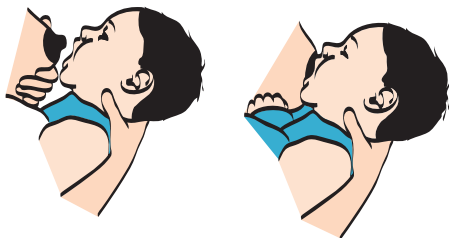
Posición:

Debes estar tranquila y relajada, en una posición cómoda, sentada con la espalda derecha, bien recargada y colocar la cabeza del bebé en el 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:

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



Succión:

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

¿QUÉ HACER ANTES DE LA EXTRACCIÓN DE LECHE?

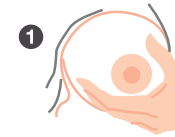
- Baño diario.
- Buscar un lugar limpio.
- Lavar y secar las manos .
- No usar perfumes y/o cremas.
- Utilizar un frasco de vidrio de boquilla ancha con tapa de plástico (previamente limpio y hervido).

Masajes para la extracción manual de leche

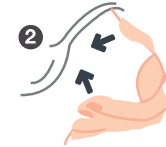
Antes de comenzar la extracción, se deben masajear los pechos suavemente con el fin de mover la leche por los conductos y estimular el reflejo salida (eyección).



Técnica para extracción manual de leche (Método Marmet)



1. Coloca la mano en forma de C 3 cm 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.

Almacenamiento de la leche humana

La leche extraída deberá ser almacenada en un frasco de vidrio, con boquilla ancha y tapa de plástico (previamente hervido), por ejemplo el frasco de mayonesa o café.