

EXTRACCIÓN DE LECHE HUMANA



Importancia de la lactancia materna

La leche humana es el alimento ideal para el recién nacido, ya que aporta todos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo saludables. Además, contiene anticuerpos y otros componentes bioactivos que fortalecen el sistema inmunológico y ayudan a proteger al bebé de infecciones y enfermedades.

La lactancia materna también brinda importantes beneficios para la madre, favoreciendo su recuperación después del parto, fortaleciendo el vínculo con su hijo y contribuyendo a la salud a largo plazo.

Cuando la lactancia directa no es posible de manera temporal, la extracción de leche humana permite mantener la producción de leche, asegurar que el bebé continúe recibiendo sus beneficios.

*La Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF recomiendan **la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida**. A partir de esa edad, **se aconseja continuar con la lactancia materna junto con una alimentación complementaria adecuada**, segura y oportuna hasta los dos años o más, según el deseo de la madre y del niño.*

Guía de extracción de leche humana

En esta guía encontrarás los pasos necesarios para realizar una correcta extracción de leche humana de forma segura e higiénica. También conocerás las recomendaciones para su conservación y transporte, con el objetivo de preservar la calidad de la leche y garantizar que el bebé continúe recibiendo todos sus beneficios.

¿Qué elementos necesito?

*La extracción de leche humana puede realizarse de manera **manual o con sacaleches**. Anexo I.*



Extracción con sacaleches

Extracción Manual

Los **recipientes contenedores** para la leche extraída deben ser aptos para tal fin, herméticos, seguros. Como los:

- ✓ Recipientes estériles aportados por la Red de Leche Humana Neuquén. De polipropileno, aptos para alimentos, herméticos.
- ✓ Frascos de vidrio limpios con tapa plástica, preferentemente de hasta 200 cc de capacidad. Las tapas deben tener el símbolo triangular de reciclaje con el número 5 en su interior. Limpios, libre de aromas y esterilizados.



Fig. Recipientes Aptos Para Recolección



Fig. Tapa Plástica Adecuada

Es importante que cada elemento en contacto con la leche se encuentre **limpio y estéril**. Para eso se lava cada parte con agua y jabón, se enjuaga y se pone a esterilizar:

- ✓ En olla: Hervir 5 min.
- ✓ Esterilizadores para microondas o eléctricos

Dejo escurrir sobre un paño limpio. Si los voy a almacenar para su uso posterior, recomendamos guardarlos secos en bolsa limpia o recipiente plástico, cerrados en la heladera.

¿Qué cuidados personales debo tener en cuenta?

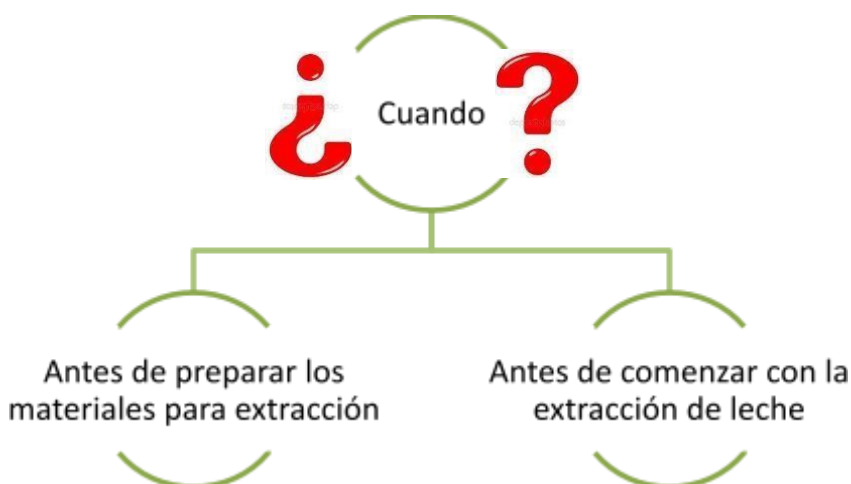
Prepararse para la extracción es indispensable, de eso puede depender la calidad de la leche que extraiga:

- Recoger el pelo.
- Quitar joyas (aros, collares, pulseras)
- Evitar usar perfumes o cremas con perfume.
- Desnudar el torso o utilizar solo una prenda limpia, que no deje pelusas. Las prendas como remeras, corpiños o protectores mamarios pueden dejar residuos sobre las mamas.
- Lavar las mamas solo con agua segura. Puedo utilizar un paño limpio y húmedo. Y en caso de no contar con agua potable y segura, puedo utilizar agua hervida.
- Descartar las primeras gotitas de leche: fundamental.
- Lavado de manos: **Con alcohol en gel o con agua y jabón (no las dos cosas juntas)**

Descarta las
primeras 3
gotitas



Fig. Lavado mano OMS



¿En qué lugar es segura la extracción?

El lugar que elijas para realizar la extracción, debe ser un ambiente en el que te sientas cómoda y segura. Te damos algunos tips:

- Evitar que en el momento de la extracción haya olores que puedan impregnarse en la leche (olor a comida- perfume ambiente- desinfectantes, etc.).
- Evitar que haya ventanas abiertas, ventiladores prendidos o que en ese momento se encuentre alguna persona barriendo, para que no vuele polvo.
- Limpiar mesa o mesada donde vaya a apoyar el material.

Limpio Mesada	Preparo Material
• Con agua sola y un paño limpio	• Coloco todo el material esteril sobre un paño limpio sin pelusa: Sacaleche- Recipiente - Rótulo-

- Es importante no comer, tomar mate, en el momento de la extracción, y evitar que haya personas fumadoras en el mismo ambiente.
- En el momento de la extracción sentirte tranquila, sin apuros, será importante para disfrutar de la donación.



¿Cómo almacenar la leche de manera segura?

- En cada extracción de leche, debe utilizarse un frasco nuevo.
- En el caso de que en la extracción se logre llenar un frasco, tener en cuenta que es necesario dejar al menos un espacio de dos centímetros de aire entre la leche y la tapa.
- Rotular cada frasco de leche extraída



**No te olvides
de rotular**

 Banco de LECHE HUMANA Provincia del Neuquén Hospital Cutral Có - Plaza Huincul	
Apellido y Nombre	
Fecha de Extracción	

- De acuerdo a las necesidades propias, de mi hijo o si elijo donar, la leche debe almacenarse siempre en heladera o freezer.



Banco de

LECHE HUMANA

Provincia del Neuquén

TIEMPOS DE CONSERVACIÓN

de la Leche Materna

TIPO DE LECHE MATERNA HUMANA	HELADERA	FREEZER
Recién extraída	24 horas	3 meses
Previamente congelada y descongelada	24 horas	NO volver a freezar
Lo que sobra de la toma	Desechar	Desechar

Hospital Cutral Có - Plaza Huincul



(0299 4962-662) - INTERNO 3292



blhnqn@gmail.com



299-4291453



Banco de Leche Humana Neuquén

- *El freezer debe estar siempre limpio, sin hielo en las paredes para favorecer el congelado rápido de las leches.*
- *Ordenar los alimentos dentro del mismo, de manera tal que no puedan contaminar accidentalmente las leches en bolsas para freezer o recipientes plásticos aptos.*
- *Guarda los contenedores de tus leches en el centro - atrás del freezer. Evitemos de colocarlos en la puerta o delante.*
- ***La leche que decidas donar puede permanecer hasta 2 semanas en el Freezer del hogar. Dar aviso a los referentes para que se entregue antes de ese tiempo.***



Frasco **cerrado** y **rotulado**
En el **centro** del freezer.
Freezer limpio, **sin hielo**.

Anexo I. Guía facilitadora para la extracción manual de leche humana.

A	•Para estimular la bajada de la leche, ayuda darse un masaje alrededor del pecho, en forma circular
B	•Colocar la mano en forma de "C", con el índice por debajo del pecho y detrás de la areola, y el dedo pulgar por arriba de ella
C	•Con el cuerpo inclinado levemente hacia delante, apretar sin deslizar los dedos y empujar suavemente hacia atrás contra las costillas. Así comienza a salir la leche.
D	Luego, mover los dedos hacia adelante y repetir los pasos B y C cuantas veces sea necesario, girando los dedos en diferentes posiciones. Los movimientos descriptos en B y C deben ser simultáneos y suaves

¿Cómo transportar la leche de manera segura?

Siempre transportarla CONGELADA

Durante el transporte de leche humana es indispensable cuidar su calidad. La leche Humana es un alimento perecedero y como el resto debe transportarse con cadena de frío.

Te dejamos algunas recomendaciones para que puedas hacerlo de manera segura:

- ✓ Transportar la leche humana congelada.
- ✓ Utilizar conservadora, bolso térmico.
- ✓ Utilizar geles refrigerantes, 3 unidades de HIELO X 1 unidad de LECHE.
- ✓ Evitar tener la leche en la conservadora o bolso térmico por más de 4-6 horas.
- ✓ Evitar mezclar con otros alimentos en la conservadora o bolso térmico.
- ✓ Mantener la higiene de la conservadora, bolso térmico y geles refrigerantes lavando y sanitizando con alcohol al 70%.

Tener estas precauciones tanto en temporada de invierno o verano, favorece la conservación de las propiedades de la leche humana.

