

**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.
- Masajee 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 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, recólectela 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 recientemente extraída	4 horas	96 horas (4 días)	3 meses	12 meses
Leche materna 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