

Extracción de Leche

Preparándose para la extracción

Para que este procedimiento no sea muy abrupto te aconsejamos que en lo posible comiences a practicar unas semanas antes de que tengas la necesidad de hacerlo o del día en que te reincorporarás a tu trabajo. Esta es una destreza que se va desarrollando con la práctica. Además te permite comenzar a juntar una reserva anticipada de leche.

Otra recomendación es que busques algún grupo donde puedas compartir tus inquietudes con otras mujeres que conocen del tema o que han vivido experiencias similares. Puede ser útil reunirte con otras mujeres que estén amamantando a sus hijos/as, pedir orientación al equipo de salud o contactarte con algún grupo de apoyo a la lactancia. De esa manera podrás compartir dudas, experiencias, técnicas, consejos, etc.

La preparación tanto física como emocional para este momento es fundamental, por eso también es importante que lo converses con tu pareja o con alguna persona de confianza que te esté apoyando en la crianza de tu guagua, y tomen una decisión juntos.

¿Cómo se realiza la extracción?

Algunas mujeres realizan este procedimiento manualmente y otras utilizan aparatos especiales. Aunque al principio puedes sentirte extraña, de a poco te acostumbrarás y luego será más rápido y sencillo. Antes de hacerlo con cualquier método conviene hacer un masaje suave sobre el pezón y areola. Primero se observa que la areola se arruga, al volver a alisarse, se inicia la bajada de la leche y puedes comenzar a extraerte.

Recuerda que la Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva (es decir, sin otros alimentos, agua o jugos) hasta los seis meses de edad, y lactancia materna complementaria a otros alimentos hasta los dos años de edad, como la forma más saludable de alimentar a tu guagua. Por ello, la extracción de leche es un método muy útil para aquellas mujeres que amamantan a sus niños/as y desean continuar con la lactancia materna cuando deben ausentarse de su cuidado directo o suspender el amamantamiento por cualquier motivo.

La extracción de leche es un método simple y que puede ser muy útil en las siguientes situaciones:

- Te permite alimentar a tu hijo/a con leche materna cuando no estás o cuando tiene alguna dificultad para mamar.
- Es una alternativa cuando debes reincorporarte al trabajo fuera del hogar y no deseas suspender la lactancia materna (exclusiva o complementaria).
- Posibilita que el papá, tu pareja u otro adulto significativo comparta el momento de la alimentación cuando tú no puedes alimentar a tu hijo o hija, fortaleciendo sus vínculos afectivos.
- Estimula la producción de leche, evitando que se suspenda o disminuya naturalmente la producción de la leche por faltar la estimulación necesaria.
- Alivia el dolor del pecho congestionado y evita complicaciones derivadas de la congestión mamaria como la mastitis.
- Permite mantener la producción de leche necesaria para continuar con lactancia materna cuando, por razones de fuerza mayor, debes suspender temporalmente el amamantamiento pero deseas retomar la lactancia en un futuro cercano (por ejemplo, en caso de viaje, hospitalización de la madre o del niño/a, uso de medicamentos contraindicados durante la lactancia u otras situaciones de salud en las cuales el médico ha recomendado suspender temporalmente la lactancia)

Extracción manual

Una de las ventajas de usar este método es que no es necesario comprar un extractor y no tendrás que lavarlo. Además se puede realizar en cualquier lugar y puede ser menos molesto.

Lávate las manos, no es necesario lavarse el pecho a no ser que esté sucio.

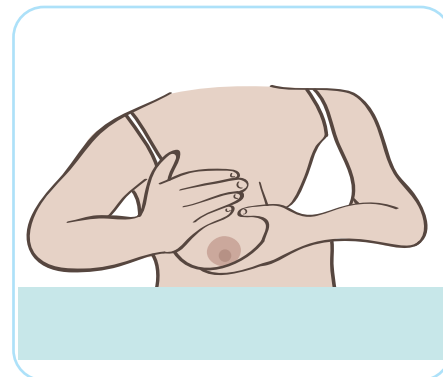
Realiza un masaje tocando pezón y areola suavemente. Esto estimula el reflejo de expulsión. Si tu hijo/a no está cerca puedes mirar una foto suya u oler alguna prenda que te lo/a recuerde, ya que eso ayuda a la estimulación del reflejo. También puedes usar unas toallas tibias.

Para sacar la leche, debes formar una letra C con el pulgar y los dedos de la mano y ponerla a unos centímetros de la base del pezón (en algunas mujeres es fuera de la areola y en otras en que la areola es más grande, puede ser dentro de ella). Aprieta con los dedos hacia las costillas y luego júntalos, comprimiendo el pecho entre el pulgar y el índice. Ten cuidado de no frotar los dedos sobre la piel porque puedes irritarla. Debes ir cambiando los dedos de sitio, alrededor del pecho, para buscar los conductos que aún tengan leche y así irá saliendo, repite hasta que salga poca y cambia al otro pecho. No te desesperes si al principio sólo salen gotitas, con la práctica será cada vez más fácil. Lo ideal es que alguien te muestre como realizar este procedimiento, consulta a tus amigas si alguna sabe hacerlo, los grupos de lactancia pueden apoyarte en ello o puedes pedir orientación en tu centro de salud.

Al principio es normal que no salga leche, debes probar de a poco, es mejor que pruebes muchas veces al día durante pocos minutos a que estés una sola vez mucho rato porque puedes dañarte un poco el pecho. Recuerda que debes hacerlo con anticipación y probar cada día un poco. Lo ideal para comenzar, es que el niño/a desencadene la bajada de la leche, lo retiras, te extraes un poco, y le vuelves a dar pecho.

Se recomienda no dejar pasar más de cuatro horas entre mamadas o extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.

Para almacenar la leche puedes usar un recipiente de boca ancha, que esté muy limpio.



Extracción con extractor o sacaleches

Existen muchos tipos de extractores, por ello, te recomendamos que preguntes a otras mamás cuáles han usado y cómo les ha funcionado. Recuerda leer bien las instrucciones de uso y trata de hablar con otra mujer que haya usado el mismo modelo.

Se recomienda esterilizar (hervir por 10 minutos) una vez al día los utensilios usados.

Las recomendaciones para la extracción son similares al procedimiento manual; vale decir:

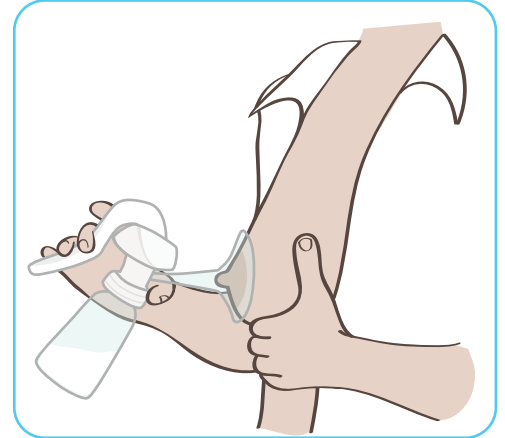
Lávate las manos.

Realiza un masaje suave desde sobre el pezón y areola. Tocándolo se estimula el reflejo de expulsión. Si tu hijo/a no está cerca puedes mirar una foto suya u oler alguna prenda que te lo/a recuerde, ya que eso ayuda a la estimulación del reflejo. También puedes usar unas toallas tibias.

Para sacar la leche, ubica el extractor o sacaleches en el pecho y sigue las instrucciones de uso hasta que salga poca y cambia al otro pecho. No te desesperes si al principio sólo salen gotitas, con la práctica será cada vez más fácil.

Al principio es normal que no salga leche, debes probar de a poco, es mejor que pruebes muchas veces al día durante pocos minutos a que estés una sola vez mucho rato porque puedes dañarte un poco el pecho. Recuerda que debes hacerlo con anticipación y probar cada día un poco.

Se recomienda no dejar pasar más de cuatro horas entre mamadas o extracciones para evitar que disminuya la producción de leche.



¿Cómo se conserva la leche materna?

La leche dura 12 horas a temperatura ambiente. Si tienes que transportarla, usa un recipiente con hielo por fuera. En refrigerador, dura 7 días y congelada en refrigerador con congelador separado, dura 3 meses. Puedes rellenar un envase con pocos de leche de 1-2 días antes de congelar. No pongas leche líquida sobre la congelada.

Puedes usar recipientes de vidrio o de plástico duro que resistan el agua caliente y la esterilización, deben tener tapa con cierre hermético. También puedes usar bolsas de plástico hechas especialmente para guardar leche.

Es recomendable congelar (en los recipientes que utilices) sólo la cantidad de leche que toma tu guagua. Es útil para la organización de la leche guardada y evitas desperdiciar la que no será usada. En general 50 a 100 cc.

Etiqueta el recipiente con la fecha de extracción. Si el/la niño/a va a la sala cuna o está en el hospital, recuerda poner su nombre. Así sabrás cuándo te la sacaste. Debes ir usando la leche la más antigua, no mezcles la leche fresca con la congelada.

Es normal que la leche se separe y la parte grasa de ésta flote hasta la superficie. Algunas veces la leche tiene un tono azulado (el color varía dependiendo de tu dieta o de los medicamentos que estés tomando). No te preocupes, al momento de calentarla agítala para que vuelva a ser un líquido homogéneo.

La leche no debería oler o tener un sabor agrio. Sin embargo, después de ser descongelada puede tener un leve olor a jabón debido a los cambios que ocurren en la grasa, lo que es normal. Si tu guagua rechaza ésta por su sabor, puedes entibiarla antes de congelarla. Para ello viértela leche en una olla limpia y ponla al fuego por un breve instante, hasta que comience a hacer pequeñas burbujitas en el borde, luego congélala normalmente.

Es importante que sepas que al congelar la leche, algunos de los anticuerpos que contiene se destruyen, así que trata de no congelar la leche salvo que sea necesario. Sin embargo, siempre será preferible la leche materna a la de fórmula, ya que aunque esté congelada, es especialmente generada según las necesidades nutricionales de tu guagua y la protege contra enfermedades.

Puedes guardar la leche en el fondo del refrigerador, sin congelar, hasta por siete días. No la refrigeres en la puerta, ya que la temperatura es muy variable.

Lo ideal es sacarse leche diariamente y utilizarla al día siguiente, congela sólo lo necesario para ser usado en caso de que algún día no puedas sacarte la cantidad adecuada o por si tu hijo/a tiene más hambre. Si estás trabajando congela, por ejemplo, el viernes y el lunes, usa la leche congelada más antigua, de manera de ir renovando tu leche congelada.

La leche congelada puede durar hasta dos semanas en el congelador si el refrigerador es de una puerta y hasta 3 meses si es un freezer de refrigerador de dos puertas a una temperatura inferior a los -18°C (0°F).

Una vez descongelada puedes dejarla en el refrigerador por 24 horas.

Si dejas la leche descongelada a temperatura ambiente es recomendable usarla dentro de una hora (si no la utilizas en ese tiempo, tendrás que botarla porque no se puede volver a congelar). Si necesitas transportar la leche, debes mantenerla fría hasta justo antes de usarla.

No congelar leche que ha sido guardada por más de 24-48 horas en el refrigerador.

¿Cómo descongelar la leche materna?

Debes escoger para descongelar la leche más antigua, de acuerdo a la etiqueta puesta.

El ideal para descongelar la leche es dejarla en el refrigerador durante la noche dentro de las bandejas del fondo

Para descongelar la leche materna se recomienda poner el recipiente, botella o bolsa en otro recipiente con agua caliente de la llave, puedes ponerla bajo la llave (grifo) mientras corre el agua caliente. No uses el microondas para descongelarla.

¿Cómo calentar la leche?

La leche que se ha mantenido en el refrigerador sólo necesita ser entibiada introduciendo la botella o mamadera en un recipiente con agua caliente, no hirviendo y agitando.

Antes y después de entibiar la leche es necesario batirla suavemente. No uses el microondas para calentar la leche porque destruye las enzimas y proteínas que contiene.

No calentar leche que no esté completamente descongelada.

Probar la leche en el dorso de la mano antes de dársela a la guagua.

¿Cómo darle la leche?

Algunos niños/as pueden usar mamadera mientras su madre no está presente y seguir tomando pecho una vez que ésta regresa sin problema, otros/as no se acostumbran a la mamadera y otros/as, pueden mal acostumbrarse a su uso y empiezan a mamar en mala posición, lo que tiene como efecto que rechazan el pecho, producen grietas y dolor en los pezones.

La mamadera no es la única alternativa para dar la leche, y en muchos casos puede resultar más fácil con un vasito pequeño, una cucharita, un cuentagotas o una jeringa.

¿Cómo iniciar el uso de la mamadera u otro método para tomar la leche extraída?

Te recomendamos que unos días antes de que debas ausentarte por primera vez pruebes cuál es la mejor manera de darle la leche a tu guagua; para ello es mejor si prueba otra persona, ya que tu guagua esperará que tú le des el pecho y no la leche de otra forma. De todas maneras confía en que si tiene hambre, tomará su leche de cualquier manera, por lo que no es necesario obligarla. Algunas guaguas prefieren simplemente esperar a que su madre regrese a casa y luego maman con mayor frecuencia, recuperando el tiempo perdido y estimulando los pechos para la producción de leche. Con el paso de los días se acostumbrará y será más fácil para ella y para quien la cuida en tu ausencia.

Recuerda que:- Es importante asegurar que la lactancia materna está bien establecida antes de introducir la mamadera para evitar la confusión de succión. Idealmente, alguien distinto a la mamá debería ofrecer la mamadera para mantener la relación-conexión mamá lactancia.

Trata de ofrecer la mamadera antes de que el niño o niña tenga mucha hambre (antes del horario de amamantamiento), así estará más dispuesto/a a probar algo nuevo.

Es preferible que quien le dé la mamadera aproveche ese momento para abrazarlo/a con mucho cariño mientras lo/a alimenta. Puede involucrarlo/a en alguna prenda de la mamá, ya que su olor ayudará a generar un entorno más natural.

Ponga cerca de la boca el chupete de la mamadera o frótela suavemente en sus labios esperando que la guagua espontáneamente la coja, en lugar de ponerla directamente dentro de la boca.

Pueden poner el chupete de la mamadera bajo el chorro del agua caliente hasta que tenga una temperatura similar al cuerpo.

Si tiene dificultades, pruebe diferentes tipos de chupetes de mamaderas hasta encontrar el material, tamaño y forma que al niño/a más le guste.

Cambie de posiciones al darle la mamadera, de acuerdo a cómo la vaya aceptando, puede ser en la misma posición que la lactancia, como caballito, etc.

A veces es bueno realizar movimientos rítmicos que tranquilizan al niño/a.

Ciclo al revés

Este es un término que se usa cuando niños o niñas no están muy interesados en las tomas diarias de leche extraída, pero quiere estar continuamente al pecho cuando la mamá está en casa. Esto sucede cuando la rutina normal de lactancia ha sido interrumpida y ellos se aguantan hasta que llega la mamá.

Signos del ciclo al revés:

Solo toma pequeñas cantidades de leche materna en tu ausencia.

Duerme más durante el día y está menos activo cuando no estás.

Quiere tomar leche materna más frecuentemente cuando estás en casa y por las noches.

¿Qué hacer en este caso?

No hay de qué preocuparse al menos que esto genere muchos problemas de convivencia familiar. Algunas guaguas duermen 8 horas de noche sin comer nada y tu guagua puede elegir no comer durante el día porque no estás y comer con más frecuencia cuando estás con ella de noche.

Tendrás que cambiar los horarios. Dale a libre demanda mientras estés en casa. Poco a poco se irá adaptando a tu ausencia y regulará nuevamente sus ciclos de actividad y descanso.

Trata de que amamante en mayor cantidad antes de la hora de dormir, mientras más amamante en esas horas dormirá más durante la noche.

Cuéntale a la gente que cuida a tu hijo/a lo que sucede para que no se alarme de forma innecesaria.

Confirma que tu hijo/a se alimenta adecuadamente:

Revisa si moja los pañales y defeca en forma periódica.

Asegúrate que aumenta de peso y crece adecuadamente.

Si muestra signos de no estar recibiendo la alimentación suficiente, amamántalo todo lo que quiera cuando estén juntos.

Fuentes consultadas:

- Manual de Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la salud. MINSAL. (2° Edición, 2010)
- Un regalo para toda la Vida. Guía de la lactancia materna. Carlos González. (2009)
- Las Hijas de Hirkani. Mujeres que escalaron montañas para combinar trabajar y amamantar. Compilado y editado por Maria Castells-Arrosa y Mariana de Petersen. La Liga de la Leche Internacional (2007)
- Agradecemos los aportes de la Dra. Verónica Valdés, Consultora IHANM- UNICEF, Investigadora Universidad Católica de Chile.
- Revisado por el Departamento de Ciclo Vital del Ministerio de Salud.