



SI TENÉS QUE VOLVER AL TRABAJO, ES POSIBLE SEGUIR AMAMANTANDO A TU BEBÉ

Podés extraerte leche de forma manual o con un extractor y almacenarla para que el cuidador se la dé cuando estés ausente

¿Cómo nos extraemos leche de forma manual?

- > Lavate bien las manos.
- > Realizá un masaje alrededor del pecho para estimular la bajada de leche.
- > Colocá la mano en forma de "C" por detrás de la aréola y con el cuerpo inclinado levemente hacia delante, apretá sin deslizar los dedos y empujando despacio hacia atrás, contra las costillas.
- > Recolectá la leche en el recipiente y lleválo inmediatamente al frío.

En caso de utilizar extractor de leche, se desaconseja utilizar los que tienen forma de "perita" de goma.

¿Cuál es el mejor momento para extraerse leche?

El mejor momento es mientras el bebé toma del otro pecho ya que sale con más facilidad, pero podemos realizarlo en cualquier momento del día.

Es importante que te extraigas en el trabajo para que las mamas no se congestionen y mantengas una buena producción de leche.

¿Dónde la almacenamos?

En frascos de vidrio con tapa de plástico apta para alimentos, previamente esterilizados (frascos de café quitando el papel de la tapa, de yogur).

No utilices recipientes para análisis de orina.

Todos los elementos que utilicemos para la extracción, conservación y administración de la leche deben ser esterilizados una vez al día.

¿Cómo esterilizamos los recipientes?

1. Lavarlos con agua y jabón blanco, y enjuagarlos muy bien.
2. Poner a hervir agua en una cacerola.
3. Colocar los envases, bajar el fuego y tapar la cacerola.
4. Luego de 10 minutos, extraerlos y dejarlos secar boca abajo sobre un papel limpio, hasta que se escurra el agua y se sequen.
5. Conservarlos tapados, en un lugar donde no se puedan ensuciar.

¿Cómo almacenamos la leche extraída?

- > Rotular los envases con fecha de extracción y cantidad de leche en ml.
- > Se debe utilizar primero la leche que tenga más días de almacenamiento.
- > Recordar que los niños amamantados beben menos volumen de leche por toma, por lo que no es necesario almacenar mucha cantidad de leche en cada frasco. Se aconseja dejar entre 60-80 ml por toma independientemente de la edad del bebé
- > Siempre conservarla en frío.

Según el tipo de frío, varía el tiempo de conservación:

- > Hasta 24 hs. en conservadora portátil con hielo (abriéndola lo menos posible)
- > Hasta 3 días en la heladera (No en la puerta)
- > Hasta 2 semanas en congelador
- > Hasta 3 meses en el freezer

¿Cómo administramos la leche extraída?

- > Si estaba en el freezer, bajarla a la heladera el día anterior.
- > Entibiarla a baño maría o bajo el chorro de agua caliente de la canilla. Nunca a fuego directo o en microondas.
- > Controlar la temperatura colocando unas gotitas de leche sobre el antebrazo, no debe quemarnos.
- > Podemos administrar la leche utilizando vasito, cucharita o mamadera esterilizados.



Si tenés alguna duda o consulta acercate al **Centro de Salud IREMI**
San Martín 3752, **los jueves a las 09 hs.**

