



Consejos prácticos para lactar

- Su leche materna no tiene que ser calentada. Su bebé la puede tomar fría o a temperatura ambiente.
- Si calienta la leche antes de dársela a su bebé, chequee la temperatura poniéndose unas gotas de leche en la piel de la parte interna de la muñeca de su mano. Si se siente muy caliente, espere a que se enfríe.
- Dentro de 2 horas después que su bebé haya terminado de alimentarse, tire la leche que haya sobrado en la botella o biberón.
- Debe desinfectar, por lo menos una vez al día, cualquier biberón (botella), tetinas, y las partes del extractor que haya usado, con vapor, agua hervida o la lavadora de platos en modo de sanitación.

Busque un especialista en lactancia o un grupo de apoyo cerca de usted, visitando la página de Internet: health.ri.gov/breastfeeding

notas:



3 Capitol Hill • Providence, RI 02908
401-222-5960
health.ri.gov/breastfeeding

Esta página web está disponible solamente en inglés.





Extrayendo su leche materna

- Antes de comenzar a usar el extractor de leche, lave sus manos con agua caliente y jabón.
- Usted puede masajear sus senos con movimientos circulares como un examen de seno, por 1 ó 2 minutos antes de comenzar a extraer su leche. Esto le puede ayudar a extraerse más leche.
- Coloque contra su seno, el embudo (parte del extractor en forma de cono) con la abertura centralizada en su pezón. Su pezón no debe tocar el túnel del embudo, o rozarlo y causar dolor cuando se extraiga la leche.
- Si está usando un extractor eléctrico, éste empezará a succionar cuando lo encienda. Empiece a extraerse la leche a la velocidad y nivel de succión más baja, y lentamente aumente la velocidad y el nivel hasta que se sienta cómoda.
- Si está usando un extractor manual, cuidadosamente apriete el mango del extractor con una mano para crear succión como cuando su bebe está lactando.
- Si usa un extractor doble, puede ahorrarse tiempo extrayéndose la leche de los dos senos al mismo tiempo. Puede ser que quiera usar un sostén especial para amamantar o deportivo con aberturas al frente, para sostener el embudo del extractor y tener sus manos libres.
- Usted puede darse masajes o presionar sus senos mientras se extrae la leche, a esto se le llama “manos a la extracción”. Esto le puede ayudar a extraerse más leche.
- Extraiga hasta que la leche deje de salir de su seno. La mayoría de las mujeres usan el extractor entre 10 a 20 minutos en cada seno.
- Usted puede exprimir con sus manos de 1 a 2 minutos después que termine de extraerse su leche. Esto asegurará que usted haya vaciado completamente sus senos cada vez que usa el extractor.
- Siempre extraiga su leche directamente en una botella o una bolsa especial para leche materna. Ponga suficiente leche dentro de la botella o bolsa para una sola toma.

- Si planea congelar la leche que se va a extraer deje un espacio vacío en la botella o bolsa. Cuando la leche se congele, se expandirá y usará más espacio dentro de la botella o bolsa.
- Escriba en la botella o bolsa el nombre de su bebé y la fecha que extrajo la leche.

Almacenando su leche materna

Estas normas para almacenar son para bebés saludables y de embarazos de término completo. Si su bebé nació prematuro o tiene otras condiciones médicas, hable con el médico de su bebé para ver si tiene otras recomendaciones para extraer o guardar su leche.

Consejos prácticos de almacenamiento

- Mantenga su leche organizada en la nevera o congelador. Siempre use primero la leche materna más antigua.
- Si usa bolsas de almacenamiento en la nevera o congelador, manténgalas dentro de una bolsa más grande para que las pequeñas no se rompan.
- Mantenga la leche en la parte de atrás de la nevera o congelador, en vez de en la puerta. La temperatura de la puerta de la nevera o congelador no permanece lo suficientemente fría para que la leche se mantenga bien conservada.
- Si lleva su leche a la guardería o al cuidado de niños, o del trabajo

a la casa, póngala en una mochila hermética o nevera portátil con paquetes de hielo mientras viaja.

Descongelando su leche

Hay 3 maneras para descongelar leche materna.

- 1: Ponga la botella o bolsa de leche materna congelada en la nevera hasta que la leche se descongele.
 - 2: Coloque la botella o bolsa de leche materna congelada bajo el chorro de agua tibia hasta que la leche se descongele y esté a temperatura ambiente.
 - 3: Agite la botella o bolsa en un recipiente con agua caliente hasta que la leche se descongele y este a temperatura ambiente.
- No descongele la leche materna en una olla sobre la estufa, en un calentador de botellas o en el microondas. Puede calentar la leche demasiado para que su bebe tome o crear “puntos calientes” en la leche.
 - Nunca congele de nuevo la leche materna que ya ha sido descongelada.
 - Mientras almacena o está descongelando la leche materna, la crema puede separarse de la leche. Cuidadosamente mezcle la crema y la leche, es normal que la leche humana se separe. Esto no significa que su leche materna se haya dañado.

	puede tener en el mostrador o mesón	nevera	nevera portátil con paquetes de hielo	congelador con puerta separada	congelador
temperatura de almacenamiento	hasta 77°F (25°C)	a 40°F o menos (4°C)	a 59°F o menos (15°C)	0°F (-18°C)	a 4°F ó menos (-20°C)
leche materna recién extraída/	hasta 4 horas	hasta 4 días	hasta 18 horas	hasta 6 meses	hasta 12 meses
leche materna previamente congelada/leche materna descongelada	1-2 horas	hasta un día (24 horas)	hasta 2 horas	NUNCA VUELVA A CONGELAR LA LECHE MATERNA QUE HA SIDO DESCONGELADA	NUNCA VUELVA A CONGELAR LA LECHE MATERNA QUE HA SIDO DESCONGELADA

*Las normas del almacenamiento de leche materna fueron adaptadas de las “Human Milk Storage Guidelines for the Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children” [Normas para el Almacenamiento de Leche Humana para el Programa de Nutrición Especial Suplementario para Mujeres, Infantes y Niños]. Estas normas son para bebés de embarazos a término completo, y son sólo para uso en el hogar, no para uso en hospitales.