

Extracción y almacenamiento de la leche materna

Si planea no estar con su bebé para una alimentación, puede comenzar a guardar su leche materna adicional con anticipación. Esto se puede hacer de varias maneras.

Algunas mujeres eligen el uso de una bomba extractora de leche. Otras sienten que es más fácil extraer la leche materna a mano. Por lo general, es mejor recolectar su leche cuando sus senos están más llenos que lo habitual y usted siente que tiene leche adicional. Puede recolectar la leche adicional justo después de que su bebé termine de amamantar o durante la alimentación en el otro seno.

Sin importar si elige extraer su leche a mano o con una bomba extractora de leche, recuerde lavarse las manos con agua y jabón antes de comenzar. También asegúrese de que el envase para leche materna esté lavado y enjuagado con agua caliente y jabón o en el lavatrastos.

La información siguiente para guardar leche materna está basada en las recomendaciones de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Leche materna

Su leche tendrá un color dorado durante los primeros días del nacimiento de su bebé. Después, el color se torna en blanco. Usted notará que es acuosa con una capa delgada de crema arriba. No se deje engañar por la apariencia acuosa. La leche materna no se parece a la leche de vaca o de fórmula. Está llena de todo lo que necesita su bebé para crecer y también lo protege de las infecciones.

Bombas extractoras de leche

Existe una gran variedad de bombas extractoras de leche. La gama incluye bombas sencillas de mano hasta las bombas eléctricas de lujo que se pueden comprar o rentar. (La mayoría de los seguros cubrirán el costo de la bomba). La que usted elija puede depender de su calidad y de la frecuencia con la que la usará. Si no va a estar con su bebé en muchas ocasiones, es práctico comprar o rentar una bomba de alta calidad. Es la manera más eficaz de mantener un suministro de leche adecuado.



Envases

- Utilice biberones de plástico, vidrio o bolsas especiales para guardar la leche materna.
- La leche materna se expande al congelar, así que deje algo de espacio para ello.
- Siempre etiquete el envase con el nombre de su bebé, la fecha y cantidad de leche materna.
- Utilice primero la leche materna con fecha más antigua.
- Selle los envases con una tapa de rosca, no con el chupón.

Preparación

- Lávese las manos antes de extraer o manipular la leche materna.
- No añada leche materna fresca a la leche materna congelada en el mismo envase.
- Nunca añada leche materna tibia a la leche materna ya refrigerada.

Almacenamiento de la leche materna

- Puede mantener la leche materna a temperatura ambiente por 4 horas.
- Puede almacenar la leche materna en el refrigerador por 5 días. Siempre colóquela al fondo del refrigerador o en el congelador, no en los compartimientos de la puerta.
- La leche materna se puede almacenar en el congelador de pie por 3 a 6 meses o hasta 1 año en un congelador hondo.
- Con el tiempo requerido, descongele la leche materna en el refrigerador o girando el envase dentro de un tazón con agua caliente.
- No descongele ni caliente los envases ni las bolsas en el microondas.
- No guarde la leche materna de un biberón ya usado para otra alimentación.
- No vuelva a congelar la leche materna después de descongelarla.



¿Necesita ayuda o tiene preguntas?

Equipo de alimentación entérica

- (385) 887-7356

Número principal de Intermountain Homecare:

- (385) 887-6000
- (800) 527-1118

Muchos de los asesores en lactancia tienen una excelente variedad de bombas extractoras de leche. Comente sus opciones con el experto en lactancia o su proveedor de atención médica.

Contenido creado y aprobado por Intermountain Homecare & Hospice

Breast Milk Pumping and Storage

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2020-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FSHC052S - 06/23 (Last reviewed -06/23) (Spanish translation by CommGap)