

## EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA

Para extraer de forma manual la leche materna, se recomienda hacer **masaje previo**.

1. Realice masajes en forma de peineta.
2. Realice un masaje circular.
3. Realice masaje de estimulación alrededor del pezón.



Para realizar la extracción asegúrese de buscar un lugar tranquilo y lavarse las manos con jabón y abundante agua. Puede elegir una música o utilizar algún tuto que contenga su aroma.

Disponga del envase para la extracción previamente esterilizado, por ejemplo: contenedor de vidrio y/o mamadera resistente al calor, los que puede sumergir por 5 minutos en agua hirviendo.

1. Coloca tus dedos índice y pulgar

2. Presiona hacia ti

3. Comprime y luego relaja tus dedos



4. Después de un tiempo saldrán gotas

5. Si sigues adelante, saldrán chorritos



Recuerde almacenar la leche materna según la cantidad que el lactante toma por vez. Una vez extraída, rotular con la fecha de la extracción.

Puede conservar la leche materna en:

1. **Refrigerador interior:** por 3 días a 4°C.
2. **Congelador de 1 puerta:** 2 semanas a -18°C.
3. **Congelador de 2 puertas:** 3 meses a -18°C.

Si desea descongelar la leche materna puede bajarla al refrigerador por 1 día y/o descongelar de forma inmediata en agua hirviendo. No utilice microondas ni conserve por más de una hora si fue descongelada.



## MITOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- **¡NO TENGO SUFICIENTE LECHE!** : La leche materna es suficiente y varía su cantidad según las necesidades de cada lactante. Puede estimular con masaje previo y amamantar de forma frecuente.
- **¡ESTOY EMBARAZADA, NO PUEDO AMAMANTAR!** : Puede seguir amamantando si el lactante es pequeño aún para destetarlo. Se debe suspender en caso de riesgo de parto prematuro o otra indicación médica.

### REFERENCIAS:

1. Ministerio de Salud de Chile. Chile Crece Contigo. Manual Operativo de Lactancia Materna. 2017.
2. Ministerio de Salud de Chile. Manual de Lactancia Materna 2010.



## Taller de Lactancia Materna



KATTIA VALENZUELA ZANNI  
NUTRICIONISTA

# BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el mejor alimento para los lactantes, ya que contiene los nutrientes necesarios para su crecimiento óptimo.

Se considera lactancia materna exclusiva, como alimento único hasta los 6 meses de vida, y como alimento indispensable hasta los 2 años de vida, con aporte de alimentación complementaria.

Entre los múltiples beneficios de la lactancia materna para los lactantes y la madre, podemos destacar:

- ◆ **Propicia una nutrición óptima:** la leche materna contiene todos los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del bebe, adecuándose a sus requerimientos.
- ◆ **Promueve la generación de defensas:** disminuye el riesgo de enfermedades a corto y largo plazo para el bebe, previene la muerte súbita del lactante y disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovario para la madre.
- ◆ **Favorece el desarrollo psicomotor** y la capacidad de aprendizaje, generando niños más activos.
- ◆ **Beneficia el control de peso materno:** ayudando a recuperar el peso antes del embarazo, además de reforzar el vínculo materno.



## INDICADORES DE LACTANCIA MATERNA EXITOSA

Sonido de deglución audible

Niño mamando tranquilo, en forma rítmica, relajado y satisfecho.

Aumento de peso normal en el niño.

Amamantamiento sin dolor, pezones y pechos sanos.

Sueño tranquilo de 1,5 a 3 hrs entre mamadas

Producción de volumen constante de leche.

Promedio de 4 deposiciones amarillas y fluidas diarias.

Promedio de 6 pañales al día mojados, con orina clara.



**Para un correcto acople** el lactante debe ir al pecho materno, el pezón debe apuntar al paladar, formando una "Boca de Pez" con los labios evertidos y abarcando las zonas del pezón y areola.



## POSICIONES PARA AMAMANTAR

La mayoría de los **problemas de lactancia** se pueden prevenir y mejorar en casa, practicando el acople al pecho materno y aumentando la frecuencia de vaciamiento de las mamas.

Si tiene **dolor al amamantar**, contacte a su profesional de cabecera, ginecólogo/a o matrona, para descartar complicaciones que pongan en riesgo la mantención de la lactancia materna.