

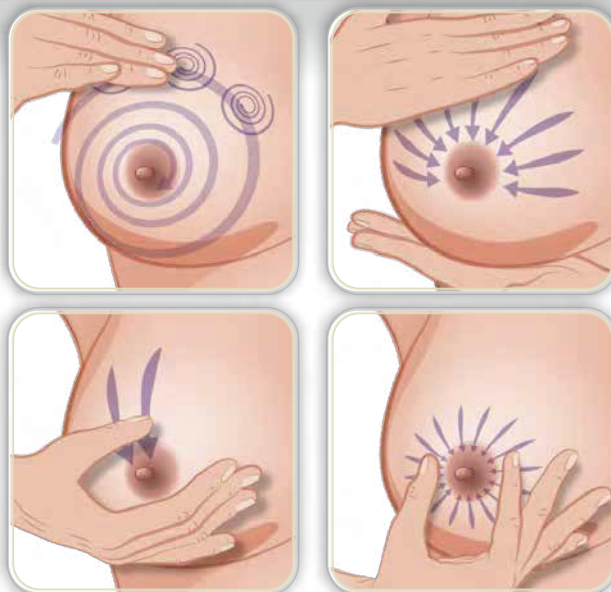
Almacenamiento de la leche materna

La leche materna es el mejor alimento para su bebé, si por alguna razón, como el trabajo, no puede alimentar por seno materno, puede extraer su leche y que alguien más se la otorgue.

Extracción manual de leche materna:

Es un procedimiento alternativo, que refuerza la lactancia materna cuando por circunstancias especiales la madre no puede estar de forma continua con su bebé.

- 1 Estimulación.** En ambos senos se realiza un masaje para facilitar la salida de leche, iniciando un masaje circular con sus dedos, siguiendo las manecillas del reloj, en espiral.
 - 2 Extracción.** Propiamente la salida de la leche y recolección de la misma.
- Se realiza presión en el seno de manera firme y suave, de arriba hacia abajo con ambas manos, llevando la leche de la base del pecho hacia la areola sin tocar el pezón.
 - Apretar suavemente, de atrás hacia adelante, y comprimir el pecho entre el pulgar y los otros dedos (en forma de C) a una distancia de 3 a 4 centímetros desde la base del pezón, sin deslizar los dedos sobre la piel.
 - A través de la extracción, depositar la leche en un frasco; llenar hasta dos terceras partes, como máximo.
 - Repetir los pasos anteriores en cada pecho y, finalmente, tapar y etiquetar el frasco con nombre, fecha y hora de cada extracción.



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

Método	Tiempo de conservación
Temperatura ambiente	De 4 a 8 horas
Refrigeración (parrilla inmediata al congelador)	12 horas
Congelador	15 días

***Almacenar en un frasco de vidrio limpio con tapa de rosca de plástico.**

¿Cómo guardar la leche materna extraída?

- Marque el envase de la leche con la fecha en que fue extraída y el nombre del niño si la va a dejar en la guardería infantil.
- Guarde la leche en el fondo del congelador o refrigerador, no en la puerta.
- Congele la leche en pequeñas cantidades, de 2 a 4 onzas, para evitar que se desperdicie.
- Cuando congele la leche, deje un espacio de una pulgada en la parte de arriba del envase; la leche materna se expande al congelarse.



- Cuando esté viajando, la leche se puede guardar en una bolsa térmica aislada que contenga paquetes de hielo, por un máximo de 24 horas, así evitará cualquier cambio en la temperatura que pudiera adelantar su descomposición.
- Si no planea usar leche recién extraída dentro de los 4 días, congélela enseguida.



¿Cómo descongelar la leche materna extraída?

- Escoger la leche con la fecha de recolección más antigua.
- Descongele la leche bajo agua corriente tibia, en un recipiente que contenga agua tibia o durante la noche en el refrigerador.
- Nunca descongele o caliente la leche en el horno de microondas. Las microondas destruyen los nutrientes y dejan partes más calientes que pueden quemarle la boca al bebé.



- Use la leche dentro de las 24 horas de haberla descongelado en el refrigerador (desde el momento en que esté completamente descongelada, no desde cuando la sacó del congelador).
- Use la leche descongelada dentro de las 2 horas de haberla calentado o de que haya alcanzado la temperatura ambiente.
- Nunca vuelva a congelar la leche descongelada.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL