



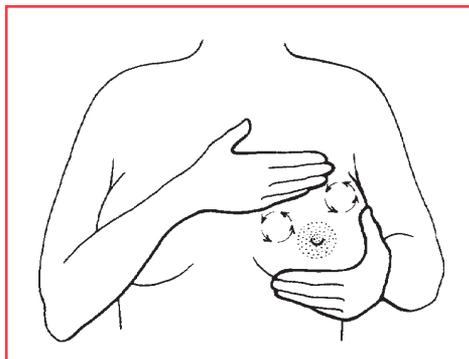
*Cómo sacar
la leche
materna a
mano y
cómo guardarla*

Cómo sacarse la leche materna

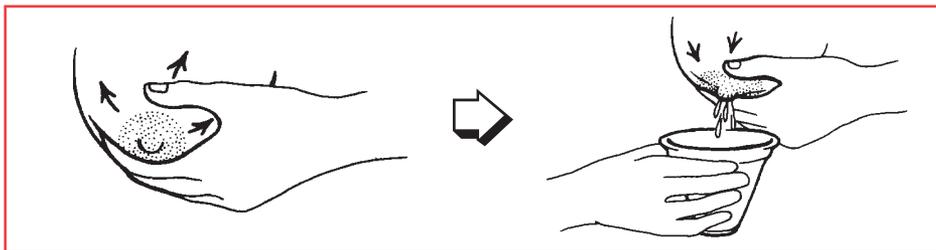
Puede sacarse la leche materna a mano cuando esté lejos de su bebé y no puede alimentarlo con pecho. Muchas mujeres encuentran que la extracción manual es una forma cómoda y fácil de sacarse la leche materna.

Para sacarse la leche a mano:

1. Use un recipiente limpio con una boca ancha para recolectar la leche. Un recipiente vacío de margarina funciona bien para la extracción manual. Con la práctica podrá sacarse la leche directamente a un biberón o bolsa de plástico.
2. Lávese las manos.
3. Ponga una toallita tibia encima de los senos para ayudar a que fluya la leche.
4. Masajéese los senos para ayudar a aumentar la cantidad de leche que puede sacar. Haga esto colocando una mano debajo del seno como apoyo. Aplique presión suave y haga movimientos circulares con la otra mano. Aplique el masaje desde diferentes puntos de partida, siempre moviendo la mano desde el pecho hacia el pezón. Repita estos pasos en el otro seno.



5. Sostenga el recipiente limpio cerca del seno. Coloque los dedos y el pulgar de la otra mano una pulgada atrás del pezón. Presione hacia atrás en dirección de las costillas y apriete hacia adelante y hacia abajo, moviendo los dedos y el pulgar hacia el pezón. Esto expulsará la leche al recipiente limpio.



6. Rote la colocación de los dedos y el pulgar alrededor del pezón para vaciar todas las áreas del seno. Cuando el flujo de leche disminuya, cambie al otro seno.

Con la práctica será más fácil sacarse la leche. No se decepcione si sólo puede sacarse una pequeña cantidad durante los primeros días. Si siente que la extracción manual no está funcionando para usted, hable con el personal del programa WIC. Puede que necesite un sacaleches.

Guía Para Guardar La Leche Materna

	En el refrigerador	En el congelador	En un congelador comercial	Cubierta de empaques de hielo
Leche materna fresca	dura 5 días	dura de 3 a 4 meses	dura 6 meses	dura 8 horas
Leche materna descongelada	dura 24 horas	no vuelva a congelarla	no vuelva a congelarla	no vuelva a congelarla

Recomendaciones para guardar la leche

1. Guarde la leche en biberones, bolsas especiales para leche materna o en doble bolsa para congelar.
2. Ponga suficiente leche para una alimentación (de 2 a 4 onzas) en cada bolsa o biberón. No los llene completamente.
3. Ponga la fecha en cada bolsa o biberón de leche. Siempre use la leche con la fecha más antigua.
4. La grasa de la leche se separará de la parte líquida. Agítela suavemente antes de dársela al bebé.
5. Para descongelar la leche materna congelada, agite el biberón o la bolsa suavemente y colóquela debajo de un chorro de agua tibia. **NUNCA** hierva ni meta la leche materna al microondas.

Cómo combinar la alimentación con pecho y la alimentación con biberón

Es mejor esperar a que su bebé tenga alrededor de 3 semanas antes de que le ofrezca un biberón. Evitar el uso de biberones durante las primeras semanas le ayudará a usted a establecer las reservas de leche materna. Si tiene que regresarse al trabajo o a la escuela, ofrézcale a su bebé un biberón con leche materna de dos a cuatro semanas antes de que se regrese.

- Empiece ofreciéndole a su bebé un biberón con leche materna.
- Ofrézcale el biberón con leche materna a su bebé cuando éste tenga sueño y cuando empiece a mostrar señales de hambre (tales como chuparse las manitas).
- Puede ser que su bebé esté más dispuesto a aceptar el biberón si alguien más se lo ofrece. Salga a caminar o deje la habitación para que su bebé sepa que usted no está disponible para alimentarlo con pecho.
- Siga alimentando con pecho frecuentemente a su bebé cuando estén juntos. Esto le ayudará a mantener grandes reservas de leche materna.
- Hable con el personal del programa WIC si planea regresarse al trabajo o a la escuela. Puede que tenga derecho de recibir un sacaleches.

**Para recibir ayuda e información
sobre la alimentación con pecho,
llame al 1 (800) 514-6667.**



© 2005 Departamento Estatal de Servicios de Salud.
Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados.



stock no. 13-206a
rev. 12/05

