



**Instituto Nacional
de Perinatología**


Isidro Espinosa de los Reyes



Manual para la extracción, conservación y transporte de leche Humana En el hospital y en casa



Tu leche cambia el futuro de tu bebé
2300 - 08



Con el propósito de apoyar a las madres,
para que puedan extraerse la leche,
conservarla y transportarla de manera segura
y así mantenga su calidad; el INPer pone a su
disposición esta guía.

Índice



Lactario Institucional



Preparativos para la extracción de
leche materna

- 2.1 En el lactario institucional: higiene y equipo
- 2.2 En casa: higiene y equipo



Técnica de extracción manual de la leche materna

- 3.1 Masaje
- 3.2 Extracción
- 3.3 Tiempos



Transporte de la leche materna al Banco de
Leche Humana

- 4.1 Extraída en alojamiento conjunto
- 4.2 Extraída en casa



Recuerde que ...



¿Presenta alguna molestia?



Técnica de lavado de manos

La leche humana es el alimento ideal para el recién nacido, aporta los nutrimentos necesarios y las defensas indispensables contra las infecciones más frecuentes de las y los niños. Se sabe además que a futuro, reduce el riesgo de problemas metabólicos como: diabetes mellitus, hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos altos.

Cuando por algunas circunstancias la madre no puede alimentar directo al pecho, se recomienda la Técnica de Extracción Manual.

01. Lactario Institucional



Con el propósito de apoyarla a mantener su producción de leche aun cuando su bebé se encuentre hospitalizado en alguna Terapia Neonatal, el INPer cuenta con un área de extracción que se conoce como **lactario**, ubicada en el 1er piso de hospitalización.

Los beneficios del **lactario** para usted y su bebé son:

- Recibir capacitación personal sobre la técnica correcta de extracción de leche.
- Incrementar el número de extracciones en horarios diferentes.

Más beneficios:

- Recibirá el material esterilizado necesario para que pueda realizar la extracción de su leche en casa (es el único que debe utilizar para evitar el riesgo de contaminación del alimento).

- ✓ Si se encuentra hospitalizada aún, el horario de extracción es de: 9:00 a 10:00 de la mañana
- ✓ Si ya se encuentra en casa y su bebé continua hospitalizado los horarios correspondientes serán: 9:00 a 14:30 y 15:30 a 19:00 horas



02. Preparativos para la extracción de leche materna



2.1 En el lactario institucional: Higiene y equipo

Condiciones de higiene de la madre para ingresar al lactario:

- Baño y cambio de ropa diaria.
- Uñas cortas y sin esmalte.
- No portar artículos de joyería (anillos, pulseras, reloj, collares, aretes, etc.) durante la extracción.
- Aseo previo a la extracción en el área de higienización del lactario.
- Lavado de manos y senos con la técnica mostrada en el INPer.

Colocarse:

- La bata hospitalaria con la abertura hacia el frente.
- El gorro cubriendo todo el cabello.
- El cubre-bocas sobre nariz y boca.

El equipo para extracción incluye:

- Bata, gasas, gorro, cubre-bocas, frasco esterilizado, etiqueta y pluma.
- Si está indicado se le facilitará un extractor.



Colocación adecuada de gorro y cubrebocas

2.2 En casa: Higiene y equipo

Para garantizar un manejo adecuado en la extracción de leche es importante que en casa siga las indicaciones que ha recibido en el lactario, incluyendo los cuidados en la higiene personal de manos y senos al momento de la extracción.

a. Equipo para la extracción (el INPer le proporciona):

- ✓ 3 a 5 frascos de vidrio de 120 ml, (el número de frascos aumentará conforme aumente su producción de leche) que se le entregarán debidamente esterilizados para su uso
- ✓ Se le canjearán los frascos de leche extraída que reciba el INPer por el mismo número de frascos esterilizados y listos para usarse nuevamente
- ✓ Gorro, cubre-bocas y gasas

Usted debe contar en casa con:

- ✓ Refrigerador para la conservación de la leche extraída hasta su traslado al INPer
- ✓ Hielera de unicel o nylon térmica de 30 cms. aproximadamente 4 bolsas chicas de gel congelante o refrigerante

b. Condiciones del lugar donde se realizará la extracción:

- ✓ La habitación debe estar limpia y sin corrientes de aire.
- ✓ Tener a la vista un reloj, para tomar los tiempos de preparación y extracción
- ✓ Contar con una superficie plana y firme para colocar el equipo y frasco con la leche extraída, evitando así derrames

c. Condiciones de higiene de la madre para la extracción:

- ✓ Baño y cambio de ropa diaria (de preferencia a primera hora del día).
- ✓ Uñas cortas y sin esmalte.
- ✓ No portar artículos de joyería (anillos, pulseras, reloj, collares, aretes, etc.) durante la extracción.
- ✓ Lavado de manos con la técnica mostrada en el INPer.
- ✓ Sus manos las secará con una toalla que solamente utilizará para esta actividad.
- ✓ Para facilitar la extracción, use una blusa o bata con la abertura hacia el frente.
- ✓ Para evitar que la leche durante la extracción se contamine con cabellos, pestañas o gotitas de saliva, es importante que siempre use gorro y cubre-bocas:

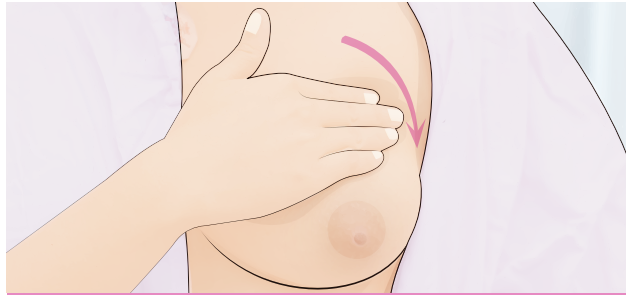
- Al colocar el gorro cuide que cubra todo el cabello.
- El cubre-bocas debe quedar sobre nariz y boca.

03. Técnica de extracción manual de leche materna

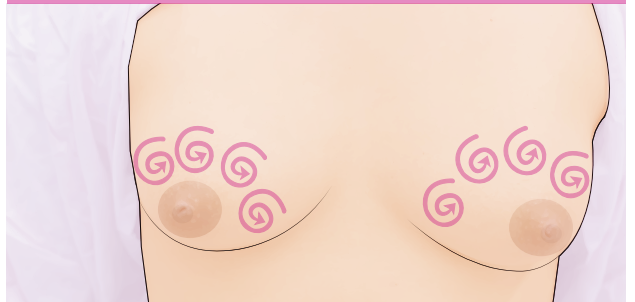


3.1 De forma alternada en ambos senos, realice un masaje previo a la extracción para facilitar la salida de la leche (debe utilizar la misma técnica en el lactario y en casa)

A Imagine su seno como una carátula de reloj y coloque las yemas de los dedos a las 12:00 horas.



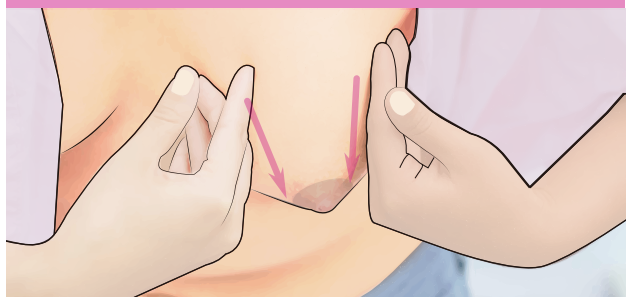
B Haga un masaje suave y firme sin que ocasione molestia o dolor en todo el seno de manera circular en dirección de las manecillas del reloj.



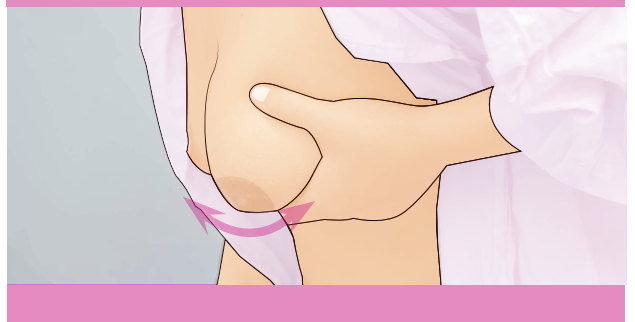
C Inclíne su cuerpo hacia delante y en esa posición...



D ...con el dorso de sus manos deslice sus dedos tan suave que sienta un cosquilleo en el seno de la zona más lejana al pezón y areola.



E Sacuda suavemente los pechos por unos segundos para facilitar la bajada de la leche.



3.2 Para la extracción manual (debe utilizar la misma técnica en el lactario y en casa)

A Adopte una posición cómoda.

B Coloque el frasco colector en una superficie firme por debajo del pecho con el que iniciará la extracción.

C Cuide que no haga contacto el pecho con el recipiente.

D En cuanto inicie la salida de leche, empiece a contar el tiempo de extracción.

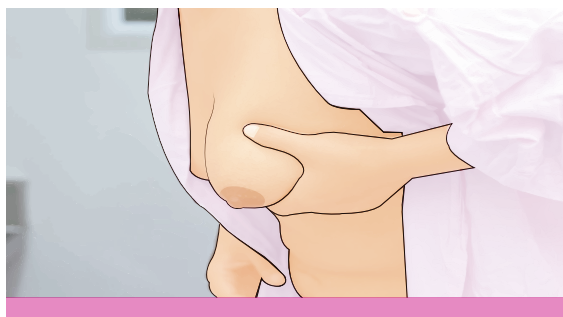
E Coloque la mano en forma de "C" invertida, solo presione con los dedos pulgar, índice y medio, como se observa en la imagen.

F Colóquelos a una distancia de 3-4 centímetros del pezón.

G Presione hacia sus costillas y luego comprima en dirección opuesta dejando que la leche fluya libremente dentro del frasco.

H Una vez que no salga leche del pecho, siga el mismo procedimiento con el otro pecho. Alterne los pechos en la extracción de acuerdo a los tiempos señalados.

I Mientras aplica el masaje en el seno contrario, tape el recipiente.



3.3 TIEMPOS de extracción (debe utilizar la misma técnica en el lactario y en casa)

• Realice el masaje y extracción de leche por cada pecho en 3 tiempos. Tome como referencia la siguiente tabla:

Tiempo (por cada pecho)	Masaje Apartado 3.1: A,B	Salida de la leche Apartado 3.1: C,D,E	Extracción Apartado 3.2: E,F,G,H
1ro	10 a 15 minutos	45 segundos	5 a 7 minutos
2do	5 minutos	30 segundos	3 a 5 minutos
3ro	3 minutos	10 segundos	2 a 3 minutos

Cuando tenga mayor habilidad en la extracción y su producción de leche haya incrementado podrá hacer ajustes a los tiempos antes señalados. Mientras eso sucede es importante que se adhiera a esos tiempos.

04. Transporte de la leche materna al Banco de Leche Humana



4.1 Transporte de la leche materna extraída en Alojamiento Conjunto al Banco de Leche Humana del INPer

Debe entregar a la enfermera del piso el recipiente bien tapado y etiquetado con los siguientes datos:

- ✓ Nombre completo de la mamá
- ✓ Fecha de extracción
- ✓ Hora de inicio y término de la extracción (anotar am o pm)
- ✓ Número de cuna y servicio donde se encuentra su bebé hospitalizado.

4.2 Conservación y transporte de la leche materna extraída en casa al Banco de Leche Humana del INPer

a. Tapar el frasco y etiquetar con los siguientes datos:

- ✓ Nombre completo de la mamá
- ✓ Fecha de extracción
- ✓ Número de frasco
- ✓ Hora de inicio y término de la extracción (anotar am o pm)
- ✓ Número de cuna y servicio donde se encuentra su bebé hospitalizado.

b. Colóquelo inmediatamente en el refrigerador, cercano a la sección de carnes, el frasco debe quedar parado durante su permanencia en refrigeración y al ser trasladado al INPer.

c. En un frasco debe poner la leche que obtenga de los dos pechos.

d. No mezclar la leche de diferentes tiempos de extracciones, un frasco y una etiqueta por cada extracción.

e. Para transportar la leche al INPer, coloque los recipientes parados en una hielera con suficiente gel refrigerante congelado y cierre la hielera perfectamente.

f. La leche extraída en casa debe trasladarse al INPer al día siguiente y entregarla al Banco de Leche en el horario en que asiste a la visita de su bebé.

05. Recuerde que...



- a) Al inicio de la lactancia usted produce calostro (primera leche) en pequeñas cantidades (gotitas), suficientes para las necesidades de su bebé en los primeros tres días.
- b) El incremento en la producción de leche será gradual, siga con los masajes y extracción manual.
- c) Entre más extracciones se realice, la cantidad de leche incrementará. Recuerde que su bebé se alimenta en el Instituto por lo menos ocho veces al día, todos los días.
- d) La leche que usted aporte es exclusiva para su bebé.
- e) Debe tomar por lo menos 2.5 litros de agua en el transcurso del día, así como una alimentación adecuada.

¡¡ATENCIÓN!!

1. La leche con más de 24 horas de haber sido extraída y que no haya sido congelada no se utilizará.
2. No mezclar la leche de diferentes extracciones.
3. Es un frasco y etiqueta por cada extracción.

06. ¿Presenta alguna molestia?



Si tiene nódulos, enrojecimiento o dolor en los senos, solicite de inmediato apoyo al personal del lactario o al Grupo de Apoyo en Lactancia.

Recuerde que la leche es un alimento y por ello el lavado de manos es fundamental.

07. Con la Técnica de lavado de manos reduce el riesgo de contaminación de la leche. ¡Aplicuela!



Área Hospitalaria | Agua y jabón | 40 a 60 seg

HIGIENE DE MANOS



1

Retire joyería



2

Prepare papel de secado



3

Moje las manos



4

Aplique jabón suficiente



5

Frote palmas entre si



6

Frote palma contra el dorso entrelazando los dedos y viceversa



7

Frote palmas entre si entrelazando los dedos



8

Frote dorso dedos con palma opuesta, sujetando dedos



9

Frote movimiento rotación pulgar atrapándolo con palma y viceversa



10

Frote punta dedos contra la palma, haciendo movimiento rotación y viceversa



11

Continúe frotando muñecas



12

Enjuague profusamente



13

Seque con toalla de papel

40-60 segundos
MANOS SEGURAS



14



Instituto Nacional de Perinatología

Isidro Espinosa de los Reyes

Ética y Humanismo



CODECIN

Comité de Detección y Control de Infecciones Nosocomiales

“SALVE VIDAS: Lávese las manos”

DEPARTAMENTO DE EPIDEMIOLOGÍA HOSPITALARIA Y CALIDAD DE LA ATENCIÓN



Este material es propiedad del Instituto Nacional de Perinatología y ha sido creado exclusivamente para educación y difusión, cualquier uso distinto será sancionado por la Ley de Derechos de Autor. Queda prohibida la modificación o alteración total o parcial este material.