

La leche extraída

Aspecto

- La leche recién extraída tiene un aspecto normal de leche, pero una vez se deja reposar, aparecen dos capas, una más líquida y clara en la parte inferior y otra más espesa (como si fuese nata) en la parte superior. Ésto es **normal**.
- Simplemente se ha de agitar el biberón con suavidad antes de administrar la leche al bebé, para mezclar ambos componentes.
- Recuerda que el color, el olor y la consistencia de la leche puede variar en función de la dieta materna.
- Si el bebé no se termina la toma, se ha de desechar la leche sobrante.



Conservación

- Se recomienda refrigerar la leche fresca que no se utilice justo después de la extracción.
- En la parte más fresca de la nevera se conservará hasta un máximo de 72 horas (no en la puerta).
- La leche que ha estado en la nevera 2 días o menos, se puede congelar, pero una vez descongelada su duración es de 24 horas en el frigorífico y no se puede volver a congelar.



Transporte

- La leche debe mantenerse fría durante el transporte, sobretodo si el tiempo que dura el desplazamiento va a ser superior a 1 hora o hace mucho calor. Para ello, se puede utilizar una nevera portátil o una bolsa isotérmica en la cual colocaremos unas piezas refrigerantes que habremos congelado previamente.
- Si el transporte se prevee corto, menos de 1 hora, no hace falta hacer servir ninguna nevera.



 Hospital Universitari
San Joan
REUS

 Av. del Dr. Josep Laporte, 2. 43204 Reus

 977 310 300

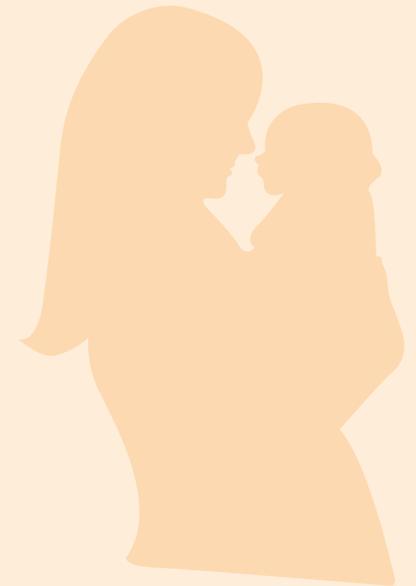
 www.hospitalsantjoan.cat

 info@hospitalsantjoan.cat

 @HospitalReus

HOSPITAL UNIVERSITARI
SANT JOAN DE REUS

Funcionamiento del sacaleches



información

información

COMUNICACIÓ 2020 © GINSA, AIE - 2260 P

Servicio de Pediatría
Unidad de Neonatología y Niu

Recomendaciones y funcionamiento del sacaleches

El objetivo de este díptico es enseñar como funciona el sacaleches a las madres que, por las circunstancias que sean, tengan la necesidad de utilizarlo.

¡Enhorabuena, mamá!

Has decidido alimentar a tu recién nacido con leche materna, la mejor opción de que disponemos hoy en día.

Desde la Unidad de Neonatos queremos ayudarte en todo lo que precisas.



Cómo iniciar la producción de leche

1 Es conveniente empezar lo antes posible tras el parto.



2 Sacar la leche al menos 8-9 veces en 24 horas.



Funcionamiento del sacaleches en el Hospital

- Es muy importante lavarse bien las manos antes de empezar la extracción de leche.
- Si no tienes el bebé cerca, el hecho de tener una fotografía suya delante, te animará durante la extracción.
- Pon la copa sobre tu pecho. Debe sellar completamente para que la extracción sea correcta.
- Pon en marcha el aparato presionando el botón *on/off*. El extractor empezará a succionar en *fase de estimulación*.
- Durante la extracción regula la fuerza de succión a tu gusto, girando el botón en el sentido de las agujas del reloj para aumentar, o en sentido contrario para disminuir.
- Una vez haya empezado a fluir la leche presiona el botón de la izquierda para pasar a la *fase de extracción*. Si no se presiona el botón, el sacaleches pasa automáticamente a la fase de extracción al cabo de 2 minutos.
- Puedes aumentar la fuerza del sacaleches para que el rendimiento sea mejor, teniendo en cuenta que la extracción ha de resultar confortable.
- Utiliza el extractor durante 5 o 7 minutos en cada pecho.



Extracción en casa o en la habitación del Hospital

- Asegúrate que todo el equipo que utilizas está limpio.
- Recuerda que la extracción de la leche depende de ti y de tu hijo. Por lo tanto, intenta que la extracción coincida con las posibles tomas de tu hijo. También un buen momento para hacerlo es por la mañana, que es cuando la producción de la leche es más abundante.
- Antes de la extracción, siéntate en una posición cómoda y relájate.
- En casa también puedes colocar una foto de tu hijo delante para que te ayude a estimularte.
- En la elección del aparato sacaleches, tienes que saber que puede ser manual o eléctrico. Si la extracción va a ser durante un tiempo prolongado, puede ser útil el alquiler de un aparato como el utilizado en el Hospital.

