



La leche materna se puede extraer para su posterior uso y ser utilizada cuando las circunstancias impiden la lactancia materna directa o cuando existe exceso de leche. Hay dos tipos de sacaleches:

- **Manuales:** Son útiles, pero se tarda más tiempo.
- **Eléctricos:** Los más recomendables, hacen succión sin esfuerzo de la madre y son más efectivos.

¿CÓMO EXTRAER LA LECHE?

La extracción y su duración dependerá del objetivo de la misma:

- **Ingurgitación mamaria:** Es una complicación habitual que surge en el momento de la subida de la leche. Puedes notar los senos muy duros, calientes, hinchados y febrícula. Se aconseja que mientras el bebé haga la toma, utilices el sacaleches aproximadamente durante 7-10 minutos en el otro pecho. Es decir, estimular el pecho derecho si el bebé come de la izquierda y en la siguiente toma intercambiarlo.
- **Mastitis:** Independientemente de si el bebé hace la toma de pecho o no, es necesario ponerse el sacaleches hasta que deje de gotear el pecho. Puedes masajear los nódulos que notes más hinchados para favorecer el drenaje.
- **Estimulación:** Para aumentar la producción de leche puedes realizar la extracción poderosa. Esta técnica consiste en estimular cada pecho durante 10 minutos, parar 10 minutos y repetir el proceso hasta completar 1 hora (3 ciclos). Puedes hacerlo a cualquier hora del día, pero por la noche es cuando la prolactina (hormona encargada de la producción de leche) llega a los puntos más altos (3-4 de la madrugada), favoreciendo más la producción.
- **Banco de leche o separación madre-bebé:** Poner sacaleches cada 3 horas durante aproximadamente 7-10 minutos en cada pecho.

¿CÓMO CONSERVAR LA LECHE?

CONDICIONES DE LA LECHE	A TEMPERATURA AMBIENTE (MENOS 25°)	EN LA NEVERA	CONGELADOR DENTRO DE LA NEVERA	CONGELADOR INDEPENDIENTE DE LA NEVERA
LECHE FRESCA (NO CONGELADA PREVIAMENTE)	6 - 8 horas	3 días	15 días	6 meses
DECONGELADA EN NEVERA	4 horas	24 horas	No se puede volver a congelar	No se puede volver a congelar
DESCONGELADA AL BAÑO MARÍA	30 minutos	4 horas	No se puede volver a congelar	No se puede volver a congelar
LECHE SOBRANTE DE LA TOMA	Rechazar			

* Para congelar la leche utiliza bolsas especiales y no las llenes totalmente, ya que la leche conservada se expande. Congela siempre con el bolso en posición horizontal para evitar la separación de las capas de la leche.