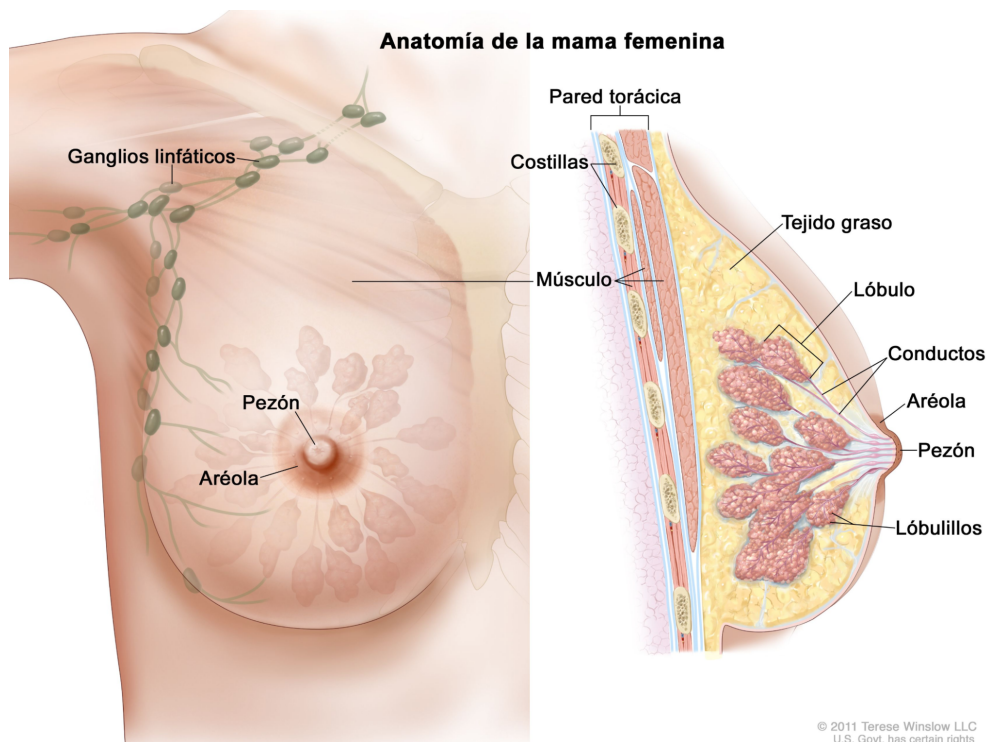


EXTRACCIÓN DE LECHE MATERNA

Anatomía y fisiología de la mama:

La glándula mamaria es la encargada de la producción de leche. Todos los pechos sin importar su tamaño pueden producir leche materna (a no ser que haya habido una operación donde ésta se haya extirpado o exista una hipoplasia mamaria).

La glándula mamaria está formada por 15-20 lóbulos (conjunto de lobulillos), que son como racimos de uva ordenados como los pétalos de una margarita, que se dividen en alveolos.



Estos alveolos están formados por células mioepiteliales y estomales que son las que producen la leche y están conectados por conductos que la transportan hasta el pezón. Gracias a la acción de la oxitocina, los alvéolos son “exprimidos” y se produce la eyección de la leche.

Cuando el bebé succiona, estimula los receptores sensitivos del pezón y la areola, enviando una señal nerviosa de activación a la glándula pituitaria o hipófisis (que se encuentra en el cerebro), avisando de que el bebé quiere leche.

Esta glándula responde liberando dos hormonas que actúan sobre las glándulas mamarias activando la producción de leche:

- Prolactina: estimula la producción de leche.
- Oxitocina: favorece la eyección de leche.

El estímulo de la succión junto con el vaciamiento frecuente de los pechos contribuyen a mantener la producción en marcha, produciendo leche cada vez que este circuito se activa, sin importar cuánto tiempo haya pasado de la toma anterior. Mientras más estímulo haya, más leche se produce, estableciendo la producción en respuesta a la necesidad del niño. La leche materna tiene una proteína llamada FIL (Factor Inhibidor de la Lactancia) que hace que si no se vacía el pecho disminuya la producción de leche.

Extracción de leche materna:

Preliminares: lavado de manos, uñas cortas y limpias, higiene diaria, no hace falta lavar el pecho antes, tener preparado el recipiente donde vayas a almacenar la leche. Masaje (acariciar el pecho, masaje con dos dedos, movimientos circulares hacia el pezón, peinar con los dedos el pecho hacia el pezón, sacudir el pecho). Sitio tranquilo.

- Manual: colocar los dedos en forma de C, realizar un movimiento hacia atrás y después masajear hacia delante. Ideal para los primeros días en el hospital, si el pecho está muy cargado, en momentos puntuales...
- Con sacaleches: no usar en los primeros días de lactancia, el cuerpo entiende que hay otro bebé. Es importante que la talla sea correcta. Los hay eléctricos y manuales:
 - Con el manual imitar lo que hace el bebé (succión rápida al inicio para estimular y luego succión más lenta al tragar), tip: terminar con extracción manual.
 - Con el eléctrico si necesitas realizar muchas extracciones o si necesitas realizar una extracción poderosa por una baja producción. Si necesitas uno muy potente se pueden alquilar los de grado hospitalario.
- Colector: se queda pegado al pecho por vacío. Para recoger la leche que sale por el otro pecho cuando el bebé está mamando. Con los que son en forma de conchas, al estar en contacto con el pecho, la leche se tiene que refrigerar en menos de 20 minutos.

Extracciones de máximo 10 minutos. Extracciones cortas y frecuentes.

Durante la noche y a primera hora de la mañana hay un aumento de prolactina y por lo tanto se produce más leche. A los 30-40 minutos de la toma también hay un pico de prolactina.

Cuando hay oxitocina (ambiente tranquilo, estar relajada, estar con el bebé) mejora la eyección de la leche. Si te pone nerviosa ver cómo sale la leche, se puede poner un calcetín en el recipiente para taparlo.

En los primeros 3 meses es más fácil extraer leche ya que el pecho está siempre “lleno”, después hay una producción de leche más selectiva.

Antes de hacer un banco de leche hay que preguntarse qué edad tiene el bebé, cuánto tiempo voy a estar fuera de casa, me puedo extraer en el trabajo, quién va a cuidar al bebé...

Si te puedes extraer en el trabajo, no necesitas tener mucha cantidad, solo para el primer día y para extras.

Tener 500 ml en el banco de leche, empezar dos o tres semanas antes de necesitar la leche, sacando 50-60 ml al día.

Guardar en cantidades pequeñas (una vez se calienta hay que consumirla).

Se puede almacenar en bolsas de 30 a 50 ml. No llenar a tope la bolsa. Las hay desechables y reutilizables.

Para congelar las bolsas ponerlas en horizontal y una vez se haya congelado para que ocupen menos poner en vertical.

Al descongelar la leche puede saber rancio o a jabón por la acción de la lipasa, hay bebés que la rechazan. Para evitar esto, se puede escaldar a 70°C (justo cuando empieza a hacer burbujitas), antes de congelarla.

Los componentes de la leche se separan, el suero y la grasa, se mezcla y ya está.

Unificar las extracciones de 24 horas si son muy pequeñas. No mezclar leche de la nevera y leche a temperatura ambiente, cuando esté a la misma temperatura, mezclar. Si sabes que la quieres congelar hazlo cuanto antes.

No guardar la leche en la puerta de la nevera.

Puede que si le das tú la leche no la quiera porque te huele a ti.

Tabla de conservación de la leche materna:

Lugar de conservación	Temperatura	Tiempo máximo de conservación
Temperatura ambiente	Hasta 25 °C	4 horas
Nevera (refrigerador)	0–4 °C	Hasta 4 días (ideal: 3 días)
Congelador (compartido)	Congelador dentro de la nevera	Hasta 2 semanas
Congelador (independiente)	-18 °C o menos	Hasta 6 meses (ideal: antes de 3 meses)

Cómo descongelar la leche materna:

- **Nunca a temperatura ambiente.**
- Descongela en la nevera lentamente (puede tardar 12–24 h), bajo agua tibia (máx. 37 °C) o al baño maría.
- **No usar microondas ni hervir.**
- Una vez descongelada:
 - En nevera: usar en 24 horas.
 - No volver a congelar ni a recalentar.