

---

## Guía de extracción de leche: Spaans

# ¿Qué cantidad de leche materna necesita mi bebé?

La cantidad y la frecuencia con las que un bebé debe alimentarse pueden variar mucho de un día para otro y cada bebé es diferente. Este cuadro muestra la cantidad diaria mínima y máxima de leche que necesita un bebé. Su bebé le manifestará qué cantidad y con qué frecuencia necesita alimentarse. Alimente a su bebé a demanda y no le obligue a terminarse el biberón. Por ejemplo: su bebé tiene menos de 6 meses y pesa 5 kilos. La ingesta diaria de leche oscila entre 600 y 800 ml. Si su bebé suele comer 8 veces al día, entonces puede ofrecerle raciones de 100 ml. **¿Tiene alguna duda? Póngase en contacto con su enfermera o comadrona.**

## Almacenar leche materna

Si se extrae y almacena la leche materna de forma higiénica, la calidad seguirá siendo óptima durante el tiempo especificado.

A temperatura ambiente: 4 horas

En el frigorífico: 4 días

En el congelador: 6 meses

### CONSEJOS DE ALMACENAMIENTO

- Deje que las pequeñas porciones de leche materna se enfríen en el frigorífico durante un rato antes de combinarlas.
- Para evitar accidentes, coloque una bolsa de conservación en un vaso antes de verter la leche.
- Escriba en una etiqueta la fecha de extracción de la leche, el contenido y el nombre de su bebé.
- Asegúrese de congelar la leche recién extraída lo antes posible, preferiblemente en un plazo de 24 horas.
- Rellene las bolsas de conservación con pequeñas porciones (de 60 a 120 ml) y colóquelas planas en su congelador. De esta forma, la leche se descongelará más rápido cuando la necesite y desperdiciará mucha menos cantidad.

## Higiene

Las bacterias viven en su piel y pueden multiplicarse en la leche materna. Las grasas de la leche materna y las escamas de piel se adhieren fácilmente a los materiales y constituyen un caldo de cultivo ideal para las bacterias. Por lo tanto, es muy importante una buena higiene de las manos, enjuagarse inmediatamente después del uso y

limpiar a fondo todos los materiales antes del siguiente uso. Lea más sobre el mantenimiento y la higiene durante la extracción de leche en la página web.

## Diferentes formas de extraer leche

A mano: aplique una franela caliente y masajéese suavemente los pechos durante varios minutos. Haga una forma de «C» con los dedos y el pulgar. Mueva los dedos hacia el pecho, júntelos y muévalos hacia el pezón. Repita este movimiento.

Con un sacaleches

Con una bomba eléctrica para un solo pecho

Con una bomba eléctrica para los dos pechos

La extracción de leche **no** debe **ser dolorosa**. Si tiene una bomba eléctrica con succión ajustable, empiece con el nivel de succión **más lento** y progresa gradualmente hasta un nivel de succión más rápido. Extraer la leche en el nivel de succión más rápido a menudo **no** da mejores resultados y puede ser muy doloroso. Otra causa de dolor puede ser el tamaño incorrecto del **embudo del sacaleches**. En la página web encontrará más consejos prácticos sobre cómo extraerse leche.

## Descongelar la leche materna congelada

### DESCONGELACIÓN LENTA

La mejor opción es descongelar lentamente la leche materna congelada en el fondo del frigorífico (entre 0 y 4°C). Utilice la leche materna descongelada en un plazo de 24 horas y no la vuelva a congelar.

### DESCONGELACIÓN RÁPIDA

Si necesita utilizar la leche materna inmediatamente, puede descongelarla manteniéndola bajo un grifo de agua corriente templada (a 37°C como máximo).

## Calentar la leche materna

### CONSEJOS PARA CALENTAR LA LECHE

- Puede calentar la leche materna descongelada de varias maneras.
- La leche materna también puede administrarse a temperatura ambiente.
- Caliente la leche materna lentamente hasta una temperatura máxima de 37°C en una olla con agua caliente o en un calentador de biberones.
- Compruebe siempre la temperatura de la leche antes de dársela a su bebé.
- No utilice un microondas, ya que calentará la leche de forma desigual y existe el riesgo de quemaduras. Además, también puede reducir la calidad.

## Administrar la leche materna extraída

La leche materna se administra mejor con cuchara, taza, jeringuilla o un sistema de nutrición suplementaria. Si opta por el biberón, manténgalo en posición horizontal, utilice una tetina de flujo lento y haga pausas con frecuencia. Así evitará que su bebé se acostumbre a un flujo rápido de leche y, por tanto, acabe prefiriendo el biberón.