



**NATIONWIDE CHILDREN'S**  
*When your child needs a hospital, everything matters.*

**Helping Hand™**

*Health Education for Patients and Families*

## **Cuidados de los senos/ pecho y extracción de leche**

### **Breast/Chest Care and Expressing Milk (Spanish)**

Hay ocasiones en las que necesitará extraer (extraer) leche para guardarla para más adelante. Cuando necesite ausentarse durante unas horas o si su bebé no puede ser alimentado directamente mientras está en el hospital, necesitará extraerse leche. Esto evita que los senos se hinchen (congestión) y le permite seguir produciendo leche. Esto también la ayudará a mantenerse cómoda.

#### **Cómo produce leche nuestro cuerpo**

Los senos/pecho están formados por glándulas productoras de leche, conductos (conductos) y tejido adiposo. Las glándulas producen la leche. Cuando el bebé succiona, la leche fluye desde las glándulas, a través de los conductos, hasta las aberturas del pezón.

#### **Cómo cuidar sus senos/pecho**

- Lávese el pecho con agua limpia y tibia todos los días cuando se duche.
- Use un sostén de lactancia que le quede bien para darle soporte. Asegúrese de que no le aprieta ni le queda demasiado holgado. Un sostén de lactancia le permite alimentar a su bebé o extraerse la leche sin quitárselo.



**Imagen 1** Dar el pecho a su bebé puede ser un momento especial para ambos.

- Puede que quiera guardar discos de lactancia (lavables o desechables) o paños limpios y doblados dentro del sostén. Éstos absorberán las gotas de leche que puedan gotear entre tomas o extracciones. Cambie los discos absorbentes cuando se mojen.
- No es necesario que se lave los senos/pecho antes o después de amamantar o extraerse leche. Puede dejar que la leche se seque en los pezones después de las tomas.

## Cuándo y cómo extraer la leche

- Extraiga su leche tan a menudo como se alimentaría su bebé (al menos 8 veces al día o cada 2 o 3 horas). Esto incluye las tomas que se producirían durante la noche.

La leche puede extraerse con:

- Sus manos (extracción manual)
  - Un extractor de leche (extractor eléctrico, extractor a pilas o extractor manual).
- La extracción suele durar entre 15 y 20 minutos por cada lado. Muchos extractores eléctricos pueden bombear ambos lados a la vez. Utilice un extractor eléctrico de uso hospitalario si su bebé está ingresado. Puede conseguirlo a través del hospital o hablar con su compañía de seguros sobre cómo conseguir uno.
  - Si tiene problemas al principio, intente no preocuparse. Extraerse leche requiere práctica, independientemente del método que utilice. Es más fácil extraer leche cuando está relajada.

## Extracción a mano (manual)

1. Lávese bien las manos con agua y jabón durante 15 segundos.
2. Empiece con un suave masaje de senos/pecho (Imagen 2). No debe presionar más fuerte que si estuviera acariciando a un gato.



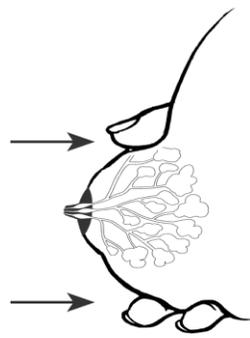
**Imagen 2** Tres ejemplos de cómo hacer diferentes masajes de pecho.

3. Coloque el pulgar encima y el índice debajo del pezón (Imagen 3).

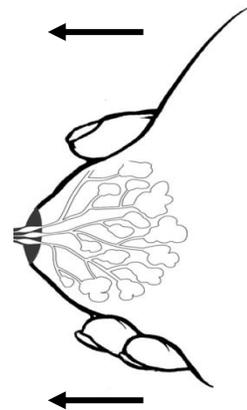
**Imagen 3** Preparándose para extraer la leche.



4. Empuje suavemente el dedo y el pulgar hacia el pecho (Imagen 4).
5. Apriete suavemente con un movimiento de "ordeño" para extraer la leche (Imagen 5).



**Imagen 4** Empuje hacia el pecho.



**Imagen 5** Exprima alejándose del pecho con un movimiento de ordeño.

6. Extraiga la leche en un recipiente:
  - Para los bebés en casa, extraiga la leche en un recipiente limpio. Algunas madres utilizan una taza o un tazón.
  - Si su bebé está en el hospital, le darán recipientes estériles para guardar la leche extraída. Puede mezclar la leche extraída a mano con la leche extraída con extractor si se la extrae durante la misma sesión de extracción.
7. Repita los pasos 3 a 6, cambiando la posición de agarre para que se drenen bien todas las zonas del pecho. Repita la operación en el otro lado.

### **Almacenamiento seguro y uso de la leche extraída**

- Utilice un recipiente limpio y vacío cada vez que se extraiga leche. No agregue leche recién extraída a un envase que ya tiene leche guardada.
- Escriba la información importante en la etiqueta del biberón o del recipiente de almacenamiento:
  - Para bebés sanos en casa, etiquete el recipiente de leche con la fecha y la hora de la extracción.

- Para los bebés hospitalizados, asegúrese de escribir el nombre del bebé, el número de historia clínica y la fecha y hora de la recogida de la leche. También escriba todos los medicamentos que ha tomado en las últimas 24 horas.
- Refrigere o congele la leche extraída en función del plan de alimentación de su bebé y de si está hospitalizado. Siga estas directrices (página 4) para saber cuánto tiempo puede conservarse la leche y cuándo hay que desecharla.

**Pautas de conservación de la leche humana extraída**

	<b>Hospital</b>	<b>Casa</b>
Leche humana extraída, fresca, temperatura ambiente - 77 °F (25 °C)	4 horas	6 a 8 horas
Leche humana extraída, fresca, refrigerada - 40 °F (4 °C)	48 horas	5 días
Leche humana extraída, compartimento congelado del refrigerador	3 meses	De 3 a 6 meses
Leche humana extraída, congelada - congelador -4 °F (-20 °C)	12 meses	12 meses
Leche humana extraída descongelada	24 horas	

- Si necesita llevar la leche al hospital, envásela con bolsas de congelación en una nevera. No envase su leche con hielo. Cuando llegue, entregue su leche a un miembro del personal. Pídeles que la guarden en el congelador a menos que la necesite de inmediato. Si su bebé está en el hospital, lleve al hospital únicamente leche refrigerada congelada o recién extraída. No descongele la leche congelada antes de venir.
- **Descongelar la leche en casa:** La leche congelada puede descongelarse de 3 formas diferentes. El tiempo de descongelación variará en función de los métodos que se indican a continuación:
  - Opción n° 1: Use un calentabiberones comercial. Siga las instrucciones del fabricante.
  - Opción n° 2: Coloque el biberón congelado en una bolsa de plástico y métala en agua caliente del grifo. No use agua hirviendo.
  - Opción n° 3: Coloque el frasco congelado en agua fría en un refrigerador para que se descongele durante la noche.
- La leche no se debe volver a congelar una vez que se descongeló. La leche descongelada debe desecharse después de 24 horas si no se utiliza.

- La leche de los recipientes almacenados puede combinarse justo antes de alimentar a su bebé si está toda a la misma temperatura.
- Deseche la leche que quede en el biberón después de alimentar al bebé.
- **¡NO caliente la leche humana en el microondas!** Esto puede destruir las partes de la leche que protegen a su bebé de enfermedades. ¡También puede quemar la boca de su bebé!

## Ingurgitación

La ingurgitación se produce cuando la leche y el líquido se acumulan en el pecho. Esto puede causar dolor y una posible infección. Generalmente esto dura un día o dos. He aquí algunas cosas que puede hacer para ayudar a prevenir estas complicaciones:

- Masajee suavemente los senos/pecho para ayudar a que fluya la leche.
- Extraiga leche a mano o con un extractor de leche entre tomas si se siente incómoda.
- Métase en una ducha caliente o colóquese compresas húmedas y calientes en los senos/pecho para aliviarse.
- Póngase compresas de hielo a los lados de los senos/pecho durante no más de 20 minutos **después** de extraerse leche o dar el pecho.
- Aflójese el sostén si le aprieta demasiado.

## Cuándo llamar al médico

Llame a su médico o profesional de atención de la salud si:

- Sus senos/pecho permanecen hinchados o dolorosamente congestionados después de haberse extraído leche muchas veces.
- Sus senos/pecho se sienten calientes cuando los toca.
- Sus senos/pecho están rojos.
- Sus pezones están doloridos, agrietados o sangran.
- Tiene fiebre superior a 101° Fahrenheit (F) o 38.3° Celsius (C).

Si tiene otras preguntas, llame a la experta en lactancia de Nationwide Children's Hospital al (614) 722-5228.