

Anexo_2: Signos de posible amamantamiento ineficaz

En el lactante:

1. Pérdida de peso mayor del 7% respecto al peso de recién nacido.
2. Menos de 3 deposiciones/día pasadas las primeras 24 horas de vida.
3. Heces meconiales después del 4.º día.
4. Menos de 6 pañales mojados con orina clara después del 4.º día.
5. Insatisfecho –irritable, inquieto o somnoliento– después de las tomas.
6. Deglución no audible durante las tomas.
7. Pérdida de peso después del 3.º día.
8. No ganancia de peso a partir del 5.º día.
9. No recuperación del peso de recién nacido el 10.º día.

En la madre:

1. Sin cambios discernibles en el peso o tamaño de las mamas y sin cambios en la composición de la leche el 5.º día.
2. Dolor de pezones persistente o creciente.
3. Congestión mamaria que no mejora amamantando.

Anexo_3: Técnicas de extracción y conservación de leche materna

La extracción de leche materna es necesaria cuando madre e hijo no pueden estar juntos, por ausencia de la madre (incorporación al trabajo, enfermedad) o enfermedad del lactante (grandes prematuros), y cuando se desea establecer, aumentar o mantener la producción.

La extracción de leche también puede ser útil los primeros días tras el parto, cuando el bebé no se coge suficientes veces, para estimular mejor la “subida de la leche” o cuando hay una disminución de la producción de leche (porque el bebé empieza a dormir toda la noche, o porque se han establecido pautas erróneas como el uso de chupete o tetinas). En casos de grietas muy dolorosas o en el caso de pezones planos, puede ser útil utilizar el sacaleches unos minutos antes de ponerse al bebé al pecho, para estimular el pezón y la subida de la leche.

Frecuencia de la extracción

Si el bebé no mama a menudo, es conveniente vaciar los pechos cada 2 ó 3 horas para mantener la producción de leche. Es aconsejable empezar a usar la bomba tan

Anexo_3 continuación

pronto como se haya interrumpido el horario habitual de amamantar. No es necesario esperar a la subida o a que la madre se sienta incómoda. El calostro también se puede extraer y almacenar.

Preparación para extraer la leche

1. Lavarse las manos.
2. Buscar un lugar silencioso y privado donde la madre se sienta cómoda para usar la bomba y donde tener la bomba y equipo recolector limpios y listos para usar.
3. Prever la posibilidad de tomar una infusión o algo de beber mientras se usa la bomba.
4. Realizar ejercicios de relajación y varias inspiraciones profundas unas cuantas veces. Escuchar música suave o ver la televisión.
5. La aplicación de calor sobre el pecho favorece el flujo de leche. El calor no es aconsejable para aliviar la congestión mamaria.

Cómo estimular la bajada de la leche

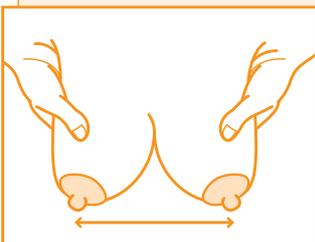
Tanto si se va a extraer la leche de forma manual, como con bomba es necesario primero preparar el pecho para facilitar la extracción, provocando el reflejo de bajada o de eyección láctea. Para ello se pueden seguir tres pasos:



1. **Masajear** oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica (costillas), usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos ir cambiando hacia otra zona del seno.



2. **Frotar** el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continuar este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, todo alrededor.



3. **Sacudir** ambos pechos suavemente inclinándose hacia delante.

Técnicas de extracción

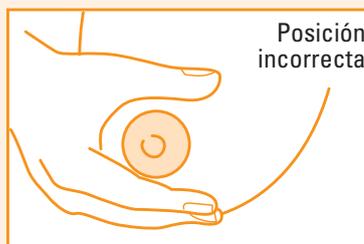
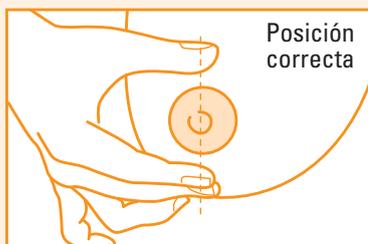
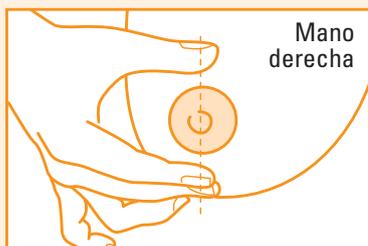
La leche materna puede extraerse a mano o con sacaleches. A medida que la madre coge práctica se obtienen mejores resultados, también es más fácil cuando la madre ya ha establecido una buena producción de leche.

- **Extracción manual**

La extracción manual es más laboriosa, pero a muchas madres les resulta más agradable y natural. Suele ser más conveniente para la extracción en casa.

Técnica de Marmet para la extracción manual de leche

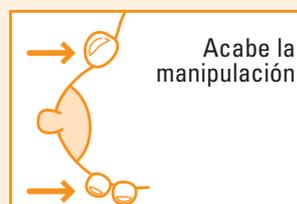
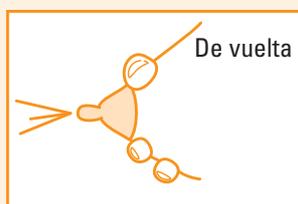
- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra "C" a unos 3-4 cm. por detrás del pezón (no tiene que coincidir forzosamente con el final de la areola).



- Evitar que el pecho descansa sobre la mano.

Anexo_3 continuación

- Empujar los dedos hacia atrás (hacia las costillas), sin separarlos. Para pechos grandes o caídos, primero levantarlos y después empujar los dedos hacia atrás.
- Rodar los dedos y el pulgar hacia el pezón, con movimiento como de rodillo (rodar no deslizar).
- Repetir rítmicamente para vaciar los depósitos (colocar los dedos, empujar hacia adentro, rodar).
- Rotar la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Utilizar ambas manos en cada pecho.



- Extraer la leche de cada pecho hasta que el flujo de leche se haga más lento. Provocar el reflejo de bajada en ambos pechos (masajear, frotar, sacudir). Puede hacerse simultáneamente.
- Repetir todo el proceso de exprimir y provocar el reflejo de bajada en ambos pechos, una o dos veces más. El flujo de leche, generalmente, se enlentece más pronto la segunda y tercera vez, a medida que los reservorios se van vaciando.
- Evite estiramientos y maniobras de presión excesiva en el pecho o pezón.

evitar 



Tiempo de extracción

- El procedimiento completo debe durar entre 20 y 30 minutos. Extraer la leche de cada pecho de 5 a 7 minutos. Masajear, frotar y sacudir. Extraer nuevamente de cada pecho de 3 a 5 minutos. Masajear, frotar y sacudir.
- Extraer una vez más de 2 a 3 minutos.
- Si la producción de leche ya está establecida, utilizar los tiempos anteriores solo como una guía. Si aún no hay leche o hay poca, seguir los tiempos anteriores cuidadosamente.

• **Extractores de leche materna**

Extractores manuales

Son más baratos y menos aparatosos y ruidosos. Pero pueden causar cansancio en la mano de la madre. Ninguna bomba debe hacer daño. Los extractores tipo perilla están en desuso.

¿Cómo usar el extractor manual?

1. Colocar el embudo o el reborde con copa suave sobre el pecho siguiendo las instrucciones del fabricante.
2. Para comenzar, imitar la "llamada a la leche" del bebé, usando tracciones cortas y rápidas.
3. Una vez que se obtenga algo de leche, realizar aspiraciones largas y uniformes. Evitar la tentación de usar demasiada aspiración, causando malestar. El bombeo forzoso y doloroso bloquea el mecanismo de liberación de la leche y puede dejar dolorido el pecho.
4. Algunas bombas cuentan con un regulador para aspirar. Hay que comenzar con el nivel más bajo e incrementarlo hasta que la leche fluya libremente y la madre se sienta cómoda.
5. Utilizar 5 a 7 minutos en cada lado (previo masaje) o hasta que el chorro de leche o las gotas sean más lentas. Cambiar de pecho y repetir. Volver a cada pecho unas cuantas veces más, hasta que el flujo de leche sea lento.
6. Verter la leche extraída en un recipiente limpio, sellar, poner la fecha y colocarlo en el refrigerador o en el congelador.
7. Lavar las partes del extractor con agua caliente con jabón, enjuagarlas y secarlas. Una vez al día, esterilizar. Se pueden esterilizar en el lavavajillas, siempre y cuando la temperatura alcance 50 grados por lo menos.
8. Las primeras veces que use el extractor, puede ser que solo salgan unas cuantas gotas de leche. Esto es normal. Usando la bomba cada 3 horas pronto se obtendrá más y más leche.

Extractores eléctricos

Si la madre va a regresar al trabajo o a estar lejos de su bebé un largo tiempo es mejor un extractor eléctrico. Se pueden alquilar en farmacias, hospitales o a través de organizaciones de madres lactantes. Escoger el que haga menos ruido. Se puede comprar o encargar en farmacias. Los más rápidos son los que permiten la extracción de ambos pechos a la vez.

Anexo_3 continuación

Modo de uso

1. Lavarse las manos.
2. Usar el equipo limpio.
3. Preparar los pechos con calor, masajes, agitándolos y girando el pezón.
4. Poner el control para aspirar en el nivel de presión más bajo o mínimo.
5. Conectar según las instrucciones.
6. Colocar el embudo o la campana en el pecho. Poner el pezón en el centro y encender la bomba. El pezón se moverá hacia adelante y atrás dentro del embudo. Después de que salgan unas gotas, aumentar poco a poco el nivel de aspiración hasta que sea cómodo. Realizar la extracción alternando un pecho y otro como con el extractor manual. En cualquier caso extraer durante 5-7 minutos, masajear y volver a extraer al menos 3 veces.

Almacenamiento:

1. Verter la leche en un recipiente limpio.
2. Etiquetar.

Envases

La leche materna puede congelarse en recipientes de vidrio o de plástico duro. Llenar cada recipiente con 60-120 ml de leche materna. Dejar sitio para que la leche se expanda al congelarse.

Las bolsas de plástico para leche pueden utilizarse para los bebés sanos nacidos a término. No se debe tocar el interior de la bolsa para leche. Llenar la bolsa para leche con 60-120 ml de leche y cerrarla bien. La leche materna se descongelará más rápidamente y habrá menos desperdicio si se congela en cantidades pequeñas. Después de que la bolsa para leche se congele, guardarla en un recipiente de plástico duro para protegerla de pinchazos y de los olores en el congelador. Sellar los recipientes inmediatamente después de recolectar la leche.

Refrigeración: la leche materna puede refrigerarse pero se conserva mejor congelada. Dependiendo del congelador la duración media es de 3 meses.

Descongelar: descongelar la leche materna bajo el chorro de agua caliente del grifo.

No hervir ni poner la leche materna en el horno de microondas. Las temperaturas altas destruyen los anticuerpos. Cuando la leche se descongele, agitar el biberón suavemente para mezclar la leche. **No volver a congelar la leche que no se use.** Tirar la leche que sobre en el biberón después de dar de comer al bebé. La leche descongelada debe refrigerarse y usarse en las siguientes 24 horas.