



Ministerio de  
**SALUD PÚBLICA  
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO  
NACIONAL**

*Paraguay  
de la gente*

**¡Volver al trabajo  
y continuar con  
la lactancia  
es posible!**

## La extracción de leche materna te permite:



Continuar alimentado a tu bebé mientras estás trabajando o haciendo otras actividades.

Prevenir y aliviar la congestión de tus mamas, la obstrucción y mastitis.

Mantener o aumentar la producción de leche materna.

Donar el excedente a un banco de leche humana.

## Preparándote para la extracción



Empezá a practicar la extracción por lo menos 15 días antes de regresar a tu trabajo/ actividades para entrenarte en la técnica, el almacenamiento y la administración de la leche materna.



Podés extraer tu leche manualmente o con un extractor. Se recomienda realizar la extracción manual: este procedimiento es fácil, no doloroso e higiénico. Además, podés controlar la presión que ejercés sobre tus pechos.

Debés extraer tu leche con la misma frecuencia con la que amamantás a tu bebé. Para ello debés disponer del tiempo necesario en la jornada laboral.

## ¿Qué necesitás para la extracción?



Un recipiente de boca ancha de vidrio o de plástico duro libres de bisfenol A, apto para alimentos, con tapa de plástico, limpio y estéril.

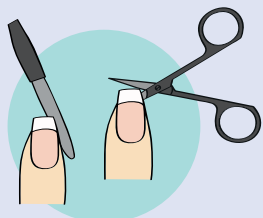
Rótulos para los recipientes (nombre y apellido, fecha y hora de la extracción).



Extractor de leche limpio. Para su uso y limpieza seguí las instrucciones del fabricante.

No utilices extractor que tiene bulbo de plástico (corneta) porque no se limpia correctamente y la leche se puede contaminar.

## IMPORTANTE PARA LA EXTRACCIÓN



Mantené tus uñas cortas, limpias y sin esmaltes para evitar la colonización de gérmenes.



Sacate accesorios como relojes, anillos, pulseras y celulares.



Utilizá tapaboca durante la extracción si tenés tos, gripe o resfriado.

Recogete el cabello.



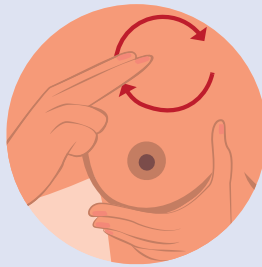
No es necesario que te laves el pezón antes ni después de cada extracción, basta con el baño diario.

Lavate las manos con agua y jabón y secalas con toalla de papel desechable, antes y después de las extracciones.

# ¿CÓMO SACAR LA LECHE?

1

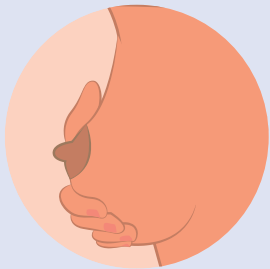
## ESTIMULACIÓN



Masajeá con las yemas de los dedos desde la base de la mama hacia el pezón con movimientos circulares.

2

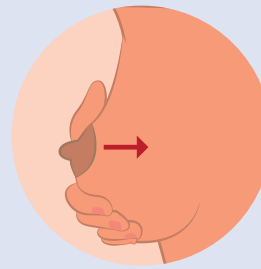
## EXTRACCIÓN MANUAL



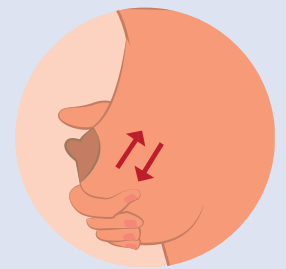
Colocá la mano en C: el pulgar por encima y el resto de los dedos por debajo, apoyando detrás de la areola.



Poné la boca del recipiente cerca de la areola para recolectar la leche extraída.



Empujá suavemente la mama hacia el tórax, sin separar los dedos.



Presioná suavemente el pecho sin deslizar los dedos: presionar, soltar, presionar, soltar en todo el contorno de la areola.

Realizá este procedimiento en los dos pechos, usando primero una mano y luego la otra.

- Evitá hablar, manipular celulares y tocarte el cuerpo durante la extracción.
- Evitá el estrés y la preocupación para no afectar la producción de leche.
- Si la leche no sale, no presiones más fuerte, sino más constante y rítmicamente.

## ¿Cómo se almacena la leche materna?

- Almacená la leche extraída en recipientes de vidrio o plástico duro libres de bisfenol A, con tapas de plástico, herméticamente cerrados, de 60, 90 y 180 ml aproximadamente, lo que facilita contar con la cantidad de leche materna que el bebé necesita en cada toma, evitando el manipuleo y desperdicio.
- No llenes el recipiente hasta el tope, dejá un espacio, pues al congelarse la leche se expande.

## Transporte seguro de la leche materna

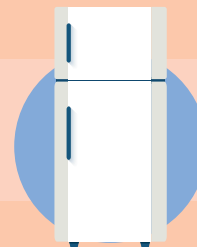


En un termo o conservadora de isopor con gel refrigerante congelado preferentemente, porque, al fluidificarse, el hielo seco puede ingresar al frasco mal cerrado y contaminar la leche.

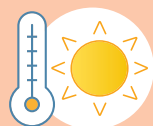
Inmediatamente al llegar, colocar la leche materna en la heladera o en el congelador.

Evitar cambios bruscos de temperatura en la leche materna transportada.

## ¿Cómo se conserva la leche materna?



Colocando el recipiente que contiene la leche materna:



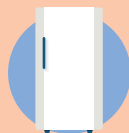
**Máximo 2 horas**

A temperatura ambiente, menos de 26 °C



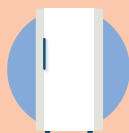
**4 horas**

En un termo de boca ancha con gel refrigerante



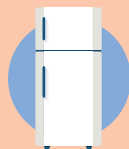
**Por 2 días**

En la heladera (2 a 4 °C): parte superior en el fondo, nunca en la puerta



**2 semanas**

En el congelador (-15 °C) de la heladera de una puerta



**3 a 6 meses**

En el congelador (-20 °C) de la heladera o en congelador independiente

## Consejos para darle a tu bebé leche materna



- Si la leche se encuentra en la heladera, al sacar entibiar a baño maría (fuera del fuego).
- Si está congelada, se descongela en la heladera la noche anterior y se usa en 24 h; o a baño maría (fuera del fuego), se utiliza en el lapso de 1 hora.
- Al descongelar la leche materna, el agua del baño maría no debe tocar la boca del frasco.
- La leche descongelada, no utilizada, o sobrante de una alimentación, se desecha. No vuelvas a congelar.
- No se debe hervir la leche, ni calentar en el microondas, porque puede quemar la boca del bebé.
- Se recomienda dar la leche materna con vasito de plástico duro libre de bisfenol A, apto para alimentos, mover suavemente la leche materna para que la grasa se mezcle con el resto de la leche.
- No utilizar biberón porque confunde al bebé para agarrar el pecho y predispone a infecciones diarreicas y mala oclusión dental.
- La cantidad y las veces que el bebé se alimenta dependen de su demanda: mínimo 8 veces al día y según las señales de hambre. Si no tomó lo suficiente, puede que tome más en la siguiente alimentación o pida antes.

APOYA

unicef   
para cada niño