

# Sacar, almacenar y transportar leche materna para bebés en la UCIN

## Procedimiento:

1. Lávese las manos.

2. Masajee suavemente sus senos.

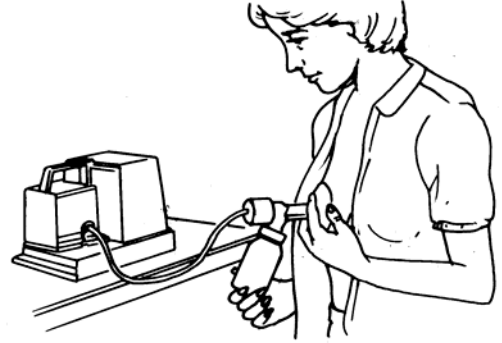


3. Ajuste los controles del extractor de leche (sacaleches).

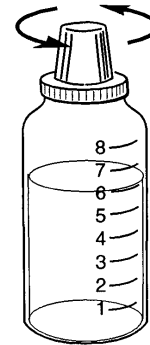
- El **dial de ajuste de vacío** enciende la bomba. Gire el indicador a un ajuste cómodo para usted.
- El **dial de ajuste de ciclo** se debe colocar en "max" durante el primer minuto en que se saca leche. Luego, gire el dial hasta el medio durante el tiempo restante que use la bomba.

**Obtenga más información sobre sus cuidados de salud.**

4. Sáquese leche de los senos durante 10 a 15 minutos, de 8 a 12 veces al día. Le recomendamos que se saque leche cada 2½ a 3 horas durante el día y al menos una vez en la noche. La producción de leche depende de la oferta y la demanda. Mientras más veces se saque, más leche producirá.



5. Vierta la leche materna en un recipiente estéril proporcionado por el hospital. Puede pedirle más biberones a la enfermera de la UCIN si los necesita. Los recipientes se deben llenar hasta la línea marcada, para permitir la expansión de la leche cuando se congela. Tape el biberón bien apretado sin tocar el interior de éste ni de la tapa.



6. Colóquele una etiqueta con el nombre, la fecha y la hora a cada recipiente.
7. Refrigere o congele su leche después de sacársela. La leche materna se puede almacenar durante 48 a 72 horas (2 a 3 días) en el refrigerador, 2 a 3 meses en el congelador y 6 meses en un congelador a baja temperatura. Cuando congele la leche materna colóquela al fondo del congelador, no en la puerta.
8. Si se va a sacar leche en casa para su bebé que está en el hospital y **piensa llevarle la leche dentro de 48 horas, refrigérela.** Empaque el recipiente de leche en hielo o en la bolsa aislada "blue ice" proporcionada por el hospital.
9. Si **la leche no se va a consumir en el hospital hasta después de 48 horas, colóquela en el congelador** y llévela congelada y empacada en hielo o en la bolsa aislada.
10. Dele la leche materna a la enfermera de su bebé apenas llegue al hospital, de manera de mantenerla refrigerada o congelada.

11. Puede almacenar leche de ambos senos en un mismo recipiente, pero cada vez que se saque leche debe refrigerarla después. **No agregue leche recién sacada a la leche congelada** en un recipiente.
12. Después de cada uso, lave con agua tibia y jabón las partes del sacaleches que entraron en contacto con sus senos o con la leche materna. En su casa puede usar lavavajillas tales como Joy, Ivory o Dawn. Enjuague minuciosamente y deje secar al aire. Una vez al día, esterilice las piezas del sacaleches en agua hirviendo durante 20 minutos. También puede usar la parrilla superior de su lavavajillas para esterilizar.
13. Si tiene alguna duda o inquietud sobre el sacado de leche, el equipo, el almacenamiento de la leche o el amamantamiento, la enfermera de su bebé o el especialista en lactancia le pueden ayudar. Llame a la UCIN al (614) 293-8693 o al especialista en lactancia al (614) 293-8910.

*Referencia: Human Milk Banking Association of North America. "Best Practice for Expressing, Storing, and Handling Human Milk in Hospitals, Home and Child Care Settings". 4ta edición, 2005.*

- **Converse con su médico u otras personas de su equipo de cuidados de salud si tiene preguntas. Puede solicitar más información por escrito de la Biblioteca de Información de Salud llamando al (614) 293-3707 o por correo electrónico a: [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).**