



UW Medicine

## Cómo extraer y almacenar la leche materna

### *Sugerencias prácticas*

*Si tiene problemas con la lactancia, o si necesita pasar más de un par de horas alejada de su bebé, la extracción de su leche manualmente o con bombilla sacaleches puede permitir que su bebé pueda recibir la leche materna durante su ausencia.*

La lactancia comienza de la mejor manera cuando los bebés sólo maman durante el primer mes aproximadamente. Durante este período, su bebé aprenderá a prenderse a la mama y tomar la cantidad de leche que necesita en cada sesión de lactancia. Sus mamas responden y producen la cantidad correcta de leche de acuerdo a la cantidad de leche que tome su bebé. El suministro de leche se ajusta a las exigencias de su bebé.

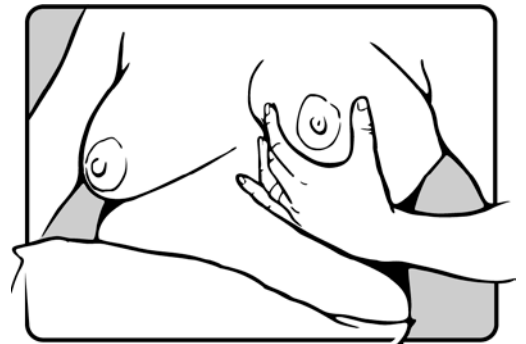
Cuando la lactancia va bien, usualmente no hay necesidad de usar bombilla sacaleches. Pero una vez que esté segura que su bebé se prende con facilidad, mama bien y aumenta de peso, puede haber momentos en que usted decida extraer la leche manualmente, o con bombilla, para darle de comer en biberón. Extraer manualmente o usar bombilla puede ser una ayuda grande a las madres que tienen que trabajar y no están con sus bebés.

### **Extracción manual**

La extracción manual es una destreza útil. Con práctica muchas mujeres pueden sacarse la leche muy bien de esta manera. Algunas mujeres hasta aprenden a extraer la leche de ambas mamas a la vez.

Aquí están los pasos de seguir para extraerse la leche manualmente:

- Primero recoja su mama desde abajo. Coloque un dedo y el dedo pulgar a la orilla de su areola en la forma de una "U".
- Siempre apretándose la mama con los dedos y la mano, deslice sus dedos hacia el dedo pulgar y mantenga la posición un par de segundos. Repita esta moción varias veces para hacer que la leche comience a gotear o fluir.



*Para extraer la leche manualmente, coloque un dedo y el pulgar a la orilla de la areola en la forma de una "U".*



Una bombilla sacaleches le ayuda a recolectar la leche de manera rápida y fácil.

- Luego mueva un dedo y el dedo pulgar formando la letra “C”. Repita.

Para ver un video útil acerca de masaje de la mama y extracción manual, visite <http://bfmedneo.com/our-services/breast-massage>.

## ¿Cuándo debo usar una bombilla sacaleches?

La mayoría de las mujeres consideran que el uso de una buena bombilla sacaleches es la mejor manera de recolectar la leche que se va a dar en biberón. Aun si tiene un horario laboral ocupado, si se saca la leche bien y con buena frecuencia, sus mamas puede seguir produciendo toda la leche que requiere su bebé.

Hay otras razones también para usar bombilla. Es muy importante pedir ayuda e iniciar el uso de bombilla sacaleches si:

- Su bebé ha perdido más del 10% de su peso al nacer
- Tiene bajo abastecimiento de leche
- Tienen dolor del pezón o de la mama que causa problemas para amamantar
- Su bebé está prematuro u hospitalizado
- Su bebé no puede mamar

## ¿Qué voy a ver al usar la bombilla sacaleches?

Cuando el pezón y el área alrededor que jale suavemente adentro del equipo de plástico de la bombilla sacaleches, probablemente verá que se gotee la leche desde varios *ductos* (pequeñas aperturas) en el pezón. Se libera una *hormona* (una sustancia natural adentro de su cuerpo) en el inicio de una sesión de usar la bombilla. La hormona *oxitocina* causa el reflejo de bajada que permite que la leche se rocíe de los ductos.

Algunas mujeres describen una sensación de cosquilleo con la bajada de leche. La leche se ve blanca y a veces aguada en los primeros minutos de usar la bombilla. Usualmente parece más gruesa para el final de la sesión. Se ve diferente del calostro claro y amarillo que usted puede haber visto los primeros días del nacimiento de su bebé. Toda esta leche está buena. A veces ha una mama que produce más leche que la otra. Usualmente no es un problema.

## ¿Con qué frecuencia debo usar la bombilla?

Para mantener su abastecimiento completo de leche cuando no esté con su bebé, planea usar la bombilla sacaleches alrededor de

las horas usuales de amamantar al bebé. El uso de la bombilla comunica a las mamas que deben producir la cantidad de leche que necesita su bebé. Sus mamas comienzan a producir menos leche si permanecen “llenas” demasiado tiempo. Por esta razón no debe pasar más de 4 horas sino raras veces entre las comidas o los usos de la bombilla sacaleches durante los primeros 1-2 meses.

La mayoría de las mujeres consideran que 10 a 15 minutos de usar la doble bombilla “vacían” las mamas. Si usted utiliza una bombilla de un solo lado, puede tomar 15 minutos o más en cada lado.

## ¿Cómo almaceno la leche materna? ¿Cuánto tiempo dura? ¿La puedo congelar?

- Cuando acaba de extraerse la leche y se la va a dar al bebé dentro de las 6 horas, puede dejar su leche fuera del refrigerador, si el cuarto está más fresco que 77°F (25°C).
- Si usará la leche dentro de una semana, puede almacenarla en un recipiente de vidrio o plástico en el refrigerador.
- Puede almacenar la leche materna por 6 meses en un congelador que congela bien, o hasta por 12 meses en un ultracongelador (-4°F o -20°C).
- La leche se puede congelar en vidrio o recipientes de plástico sin bisfenol A (BPA). Si usa botellas o bolsas de plástico, protéjalas de alguna perforación. Deje espacio en los recipientes porque la leche se expande al congelarse.



### Regla de 6

- La leche fresca es segura a la temperatura ambiente por **6 horas**.
- La leche enfriada es segura en el refrigerador por **6 días**.
- La leche congelada es segura en el congelador por **6 meses**.

Una manera fácil para recordar cómo almacenar la leche materna de manera segura es la “**Regla de 6**”:

- La leche fresca es segura a la temperatura ambiente por **6 horas**.  
La leche enfriada es segura en el refrigerador por **6 días**.
- La leche congelada es segura en el congelador por **6 meses**.

Si ha calentado la leche almacenada, de cualquier método, úsela dentro de **1 hora**.

## ¿Cómo descongelo la leche materna congelada?

- Descongele los recipientes de leche congelada en el refrigerador o en un plato hondo con agua caliente pero no hirviendo. El uso de agua caliente también sirve para calentar la leche enfriada.
- No use microondas para descongelar o calentar la leche materna. Algunos beneficios saludables de la leche pueden verse afectados, y pueden producirse lugares calientes debido al calentamiento desigual.

- Una vez que la leche se descongela, úsela dentro de las 24 horas y no la vuelva a congelar. Las guías de almacenamiento pueden ser diferentes para bebés prematuros o bebés que están en el hospital.

## ¿Cómo obtengo una bombilla sacaleches?

Casi todas las compañías de seguros incluyen las bombillas sacaleches como uno de los beneficios para las nuevas madres. Llame a su compañía de seguros para averiguar cómo su seguro puede ayudarle a obtener una bomba.

Si recibe servicios de WIC, es posible que pueda obtener una bombilla de su clínica de WIC.

UW Medicine no alquila ni vende bombillas o sus equipos. No obstante, podemos responder a sus preguntas según sea necesario.

## ¿Cuál bombilla sacaleches es la mejor para mí?

### Bombillas de alquiler

Las bombillas de uso hospitalario son las de mejor calidad. Como son muy costosas, la mayoría de las madres las alquilan, si es necesario.

La mayoría de las mujeres descubren que recolectan más leche en menos tiempo cuando usan una bombilla hospitalaria. Esto puede ser muy importante si su bebé es prematuro o si está en el hospital y ustedes no pueden estar juntos.

### Bombillas eléctricas dobles

Estas bombillas funcionan bien cuando su suministro de leche está bien establecido o cuando solo necesita usar la bomba algunas veces al día. Una bombilla eléctrica puede ser muy útil cuando regrese a trabajar después de que nazca su bebé. La mayoría de las personas compra bombillas eléctricas dobles en lugar de alquilarlas.

### Bombillas manuales

Las bombillas manuales están diseñadas para usarse de vez en cuando. Son menos costosas pero también más lentas que otros tipos de bombillas. Este puede ser el tipo de bombilla que elija si su bebé está amamantando bien y con frecuencia, y rara vez está lejos de su bebé.

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes.

Si tiene preguntas sobre la extracción y almacenaje de la leche materna, llame al Servicio de Lactancia (Lactation Services): 206.598.4628.

**Ahora regrese al índice en este manual y marque la casilla para avisar a sus enfermeras que ya leyó este capítulo.**

## Expressing and Storing Breast Milk

### *Helpful tips*

*If you are having problems with breastfeeding, or if you need to be away from your baby for more than a few hours, hand expressing or pumping can allow your baby to be fed your breast milk.*

Breastfeeding gets off to the best start when babies feed only at the breast for the first month or so. During this time, your baby will learn to attach to your breast and take the amount of milk needed for each feeding. Your breasts respond by refilling and producing the right amount of milk based on how much your baby drinks. Your milk supply adjusts to meet your baby's demands.

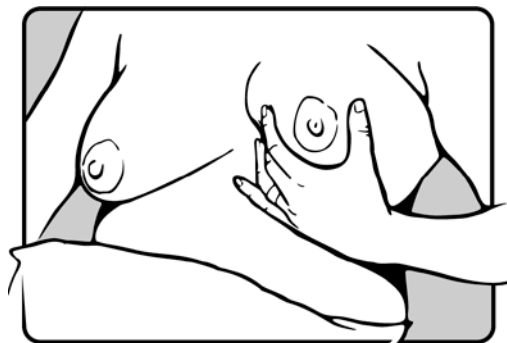
When breastfeeding is going well, there is usually no need to pump. But, when you are sure that your baby is attaching easily, nursing well, and gaining weight, there may be times when you choose to hand express or pump milk for a bottle feeding. Pumping or expressing can be very helpful for working mothers who are away from their babies.

### **Hand Expression**

Hand expression is a helpful skill. With practice, many women are able to take milk out of their breasts very well this way. Some women even learn to express from both breasts at the same time.

Here are the steps to follow when hand expressing:

- First, scoop your hand under your breast. Place your finger and thumb on the edge of your areola in a “U” shape.
- While pressing your fingers and hand into your breast, move your fingers toward your thumb and hold for a few seconds. Repeat this motion several times to start milk dripping or flowing.
- Then move your thumb and finger to a “C” position and repeat.



*To hand express, first place your finger and thumb on the edge of your areola in a “U” shape.*



*A breast pump will help you collect your breast milk quickly and easily.*

To watch a helpful video about breast massage and hand expression, visit <http://bfmedneo.com/our-services/breast-massage>.

### **When should I use a breast pump?**

Most women find that using a good breast pump is the best way to collect milk for bottle feedings. Even if you have a busy work schedule, if you take milk from your breasts often and well, your breasts can keep making all the milk your baby needs.

There are also other reasons for pumping. It is very important to ask for help and start breast pumping if:

- Your baby has lost more than 10% of their birth weight
- You have a low milk supply
- You have nipple pain or breast pain that causes problems with breastfeeding
- Your baby is preterm or in the hospital
- Your baby cannot breastfeed

### **What will I see when I pump?**

As your nipple and surrounding breast are gently pulled into the plastic breast pump set, you will probably see milk drip from several *ducts* (small openings) in your nipple. A *hormone* (a natural substance inside your body) is released early in a pumping session. The hormone *oxytocin* causes the let-down reflex to allow milk to spray from the ducts.

Some women describe a tingling sensation with let-down. The milk looks white and sometimes thin in the first minutes of pumping. It usually looks thicker by the end of the session. It looks different from the clear or yellow colostrum you may have seen in the first days after your baby was born. It is all good milk. Sometimes one breast produces more milk than the other breast. Usually this is not a problem.

### **How often do I pump?**

To keep up your full milk supply when you are away, plan on pumping around your baby's feeding times. Pumping tells your breasts to make the amount of milk your baby needs. Your breasts will start to make less milk if they remain "full" for too

long. This is why you should rarely go more than 4 hours between feedings or pumping sessions in the first 1 or 2 months.

Most women find that 10 to 15 minutes of double pumping will “empty” their breasts. If you are using a single pump, it could take 15 minutes or longer for each side.

## **How do I store breast milk? How long does it keep? Can I freeze it?**

- When you have just expressed your milk and you are going to feed it to your baby within 6 hours, you can leave the breast milk out of the refrigerator, if the room is cooler than 77°F (25°C).
- If you will be using the milk within a week, you can store it in a glass or plastic container in the refrigerator.
- You can store breast milk for 6 months in a freezer that freezes ice cream solid, or up to 12 months in deep freeze (-4°F or -20°C).
- Milk can be frozen in glass or BPA-free plastic containers. If you use plastic bottles or bags, protect them from punctures. Allow room in the containers for the milk to expand as it freezes.

An easy way to remember safe storage for breast milk is the “**Rule of 6**”:

- Fresh milk is safe at room temperature for **6 hours**.
- Chilled milk is safe in the refrigerator for **6 days**.
- Frozen milk is safe in the freezer for **6 months**.

If you have warmed milk from storing any of these ways, use it within **1 hour**.

## **How do I thaw frozen breast milk?**

- Thaw containers of frozen milk in the refrigerator or in a bowl of hot **but not boiling** water. Using hot water is also a good way to warm chilled milk.
- Do **not** use a microwave to thaw or warm breast milk. Some healthy benefits of the milk may be affected, and hot spots can occur from uneven heating.
- Once milk is thawed, use it within 24 hours and do not refreeze it. Storage guidelines may be different for preterm babies or babies who are in the hospital.



### **Rule of 6**

- Fresh milk is safe at room temperature for **6 hours**.
- Chilled milk is safe in the refrigerator for **6 days**.
- Frozen milk is safe in the freezer for **6 months**.

## **How do I get a breast pump?**

Almost all insurance companies include breast pumps as one of the benefits for new mothers. Call your insurance company to find out how your insurance can help you get a pump.

If you get services from WIC, you may be able to get a pump from your WIC clinic.

UW Medicine does not rent or sell pumps or pump equipment. But, we can help answer questions as needed.

## **Which breast pump is best for me?**

### **Rental Pumps**

Hospital grade pumps are the best-quality pumps. Since they are very costly, most mothers rent them, if needed.

Most women find that they collect more milk in less time when they use a hospital-grade pump. This can be very important if your baby is premature or if your baby is in the hospital and you cannot be together.

### **Double Electric Pumps**

These pumps work well when your milk supply is well established or when you only need to use the pump a few times a day. An electric pump can be very helpful when you are returning to work after your baby is born. Most people buy double electric pumps rather than renting them.

### **Hand Pumps**

Hand pumps are meant to be used once in a while. They are less costly but also slower than other kinds of pumps. This may be the type of pump you choose if your baby is breastfeeding well and often, and you are rarely away from your baby.

### **Questions?**

Your questions are important.

If you have questions about expressing and storing milk, please call Lactation Services at 206.598.4628.

**Now, please go back to the Table of Contents in this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.**