



Instituto Guatemalteco  
de Seguridad Social

## LECHE MATERNA

# Guía

para una  
correcta  
extracción

La leche materna es el mejor alimento para el niño o niña y no tiene sustituto.



### Subgerencia de Prestaciones en Salud

Departamento de Medicina Preventiva  
Sección de Higiene Materno Infantil

PBX: 2412-1224

7a. Avenida 22-72, zona I, Ciudad de Guatemala

[www.igsgt.org](http://www.igsgt.org)

SEMANA MUNDIAL DE LACTANCIA MATERNA 2016



**LACTANCIA MATERNA**  
CLAVE PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE



Instituto Guatemalteco  
de Seguridad Social



## Leche Materna



La **leche materna** es el **único alimento** que los recién nacidos y lactantes necesitan durante los primeros **6 meses de vida**, puesto que contienen los **nutrientes necesarios para el adecuado crecimiento y desarrollo**, además posee características que mejoran la digestión y defensas contra enfermedades.

### Correcta Extracción:



Con **ambas manos** se rodea la base del seno y se **presiona suavemente**.



Se debe **repetir el masaje acercando las manos hacia el pezón**.



Empuje los **dedos hacia la caja torácica (costillas)**, evite **separar los dedos**. En caso de senos grandes; primero levántelos y luego empuje hacia adentro.



**Gire o voltee los dedos y el pulgar** como cuando imprime las huellas digitales en una hoja de papel. **El movimiento giratorio oprime y vacía los depósitos de leche sin maltratar los tejidos del pecho** que son muy sensibles.

(Este procedimiento le sirve también para extraerse un poco de leche cuando los pechos están demasiado llenos).

La extracción manual de leche es muy fácil y práctica para alimentar a los recién nacidos cuando la madre no esté en casa.

## Cómo almacenar la leche extraída:

La leche debe extraerse y depositarse en un recipiente de plástico con tapadera de rosca o en bolsa plástica estéril o limpia.

Se recomienda el tiempo de almacenamiento siguiente:



**6-8 horas**  
en temperatura ambiente.



**2-3 días**  
dentro de una refrigeradora.



**2 semanas**  
dentro del congelador.

## Preparación de la leche extraída.

Para dar la leche extraída de la madre a los recién nacidos es necesario seguir las siguientes recomendaciones:



Si la **leche está a temperatura ambiente**, se **entibia** en baño María.



Si está en refrigeración, se **saca una hora antes de usarse y después se entibia** en baño María.

Si está congelada, se **coloca en refrigeración para descongelarla después se coloca a temperatura ambiente** y se entibia en baño María.



**Nunca caliente la leche materna en horno de microondas.**



**Agítela bien** antes de probar la temperatura de la leche.

Si la madre trabaja, la persona encargada de cuidar al recién nacido puede darle la **leche en cucharaditas, en vaso o goteros bien hervidos**.

**Si la leche ha sido congelada y descongelada se puede refrigerar hasta 2 horas y usarse después, NO se debe volver a congelar.**