



Administración

Utilizar la leche más antigua primero.

Una vez descongelada, la leche aguanta 24 h sin manipular.

En el caso de que el bebé la haya tomado parcialmente debe desecharse.

Las reacciones de los bebés amantados ante la ausencia de su madre son imprevisibles:

- Muchos prefieren no tomar nada hasta que sea posible el amantamiento.
- Otros protestan energicamente.



Apoyo

Es importante atender la angustia que pueda experimentar el cuidador o la cuidadora.

Informar:

- Estas reacciones son normales.
- El periodo de regulación por lo general es corto.
- Con una madre disponible a la vuelta se compensa la posible deficiencia en la ingesta.



INCORPORACIÓN AL TRABAJO

Elaboración de un banco de leche



Principado de Asturias

Consejería de Salud



SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud de las Mujeres de Asturias
2024 - 2030

Planificación

Es útil planificar con anticipación.

Lo ideal es empezar entre **un mes y 15 días** antes de la fecha de incorporación al trabajo.

Para sustituir las puestas al pecho, habría con contar con una cantidad aproximada de **50-100 ml por toma**, y la estimación suele ser **1 toma por cada 3 horas de ausencia**.



Extracción

No es una actividad instintiva.

Requiere un aprendizaje para que sea lo más eficiente posible.

La leche puede extraerse en cualquier momento:

- En **casa** con el bebé, preferiblemente por las mañanas.
- En el **trabajo**.

Necesitarás:

- 1 Un buen **sacaleches**.
- 2 **Estímulos** que desencadenen el reflejo de eyección láctea (oler ropa del bebé, grabar un audio del bebé llorando e ir reproduciendo mientras intentamos sacar la leche, pensar en el bebé, etc...).
- 3 Realizar un **masaje** sobre el pecho, el pezón y la areola.

Almacenamiento

- En el **refrigerador o en el congelador**, dependiendo del tiempo que va a pasar hasta su administración.
- Contar con frascos de vidrio o recipientes aptos libres de bisfenol A, y etiquetas para **anotar fecha y hora de extracción**.
- **Almacenar cantidades pequeñas** en cada recipiente (50/70 ml) para evitar desperdiciar la leche.

