



Cómo mantener la lactancia materna, cuando se trabaja fuera de casa.

[Extracción, almacenamiento y transporte de la leche materna]

Antes de nada, ¡enhorabuena!

Si vamos a hablar de cómo mantener la lactancia materna es que estás dando de mamar a tu hijo, es decir, que le proporcionas el mejor alimento que hay para él: la leche de su madre.

Lo más difícil ya está hecho, que es establecer la lactancia materna, ahora sólo consiste en seguir unos trucos y recomendaciones para conseguir mantenerla el mayor tiempo posible, y seguir dándole tu leche.

La reincorporación a la vida laboral no debe ser un obstáculo para que tu hijo siga tomando leche materna. En algunos países de Europa, hasta el 90% de los niños de un año de edad sigue mamando de su madre. No dudes en exponer las posibles dificultades que te encuentres para buscar entre todos una solución.

Se aproxima el fin de la baja por maternidad, ¿cómo me organizo para que mi hijo siga tomando mi leche?

Es muy conveniente que, desde un par de semanas antes del momento de la incorporación al trabajo fuera de casa, se comience a crear un "almacén de leche" de reserva, extrayéndola preferiblemente por la mañana y congelándola en pequeñas cantidades y con etiquetas, como se indica más adelante.

Cuando llegue el momento, podrás mantener algunas tomas al pecho como por ejemplo la primera de la mañana y la que sigue a tu vuelta a casa, que son especialmente importantes, por eso has de organizarte para que "le toque" mamar justo a tu vuelta al domicilio familiar.

¿Qué se necesita para poder extraerse la leche?

Hay unos aparatos en el mercado que permiten a una madre extraer su propia leche para ofrecérsela en otro momento a su bebé. Este aparato se llama comúnmente "sacalache". Los hay de varios tipos, pero los más recomendables son los que funcionan con corriente eléctrica.



¿Cómo usar el sacalache?

El aparato simula lo que hace tu hijo cuando toma el pecho, succionando el pezón, depositando finalmente la leche en un recipiente; aunque es aconsejable que antes de empezar te estimes el pezón con suavidad para facilitar la expulsión de la leche. Hay quien dice que es mejor disponer de dos aparatos para poder extraer la leche de forma simultánea de ambos pechos, con lo cual se gana tiempo (15-20 min. en total, en vez de 30-40), aunque no es necesario. Los sacalaches se pueden también alquilar en las farmacias, con lo que su empleo saldrá más económico.

¿Cuándo se recomienda extraer la leche?

Antes de nada, es muy importante que siempre, antes de la extraerte la leche, te laves las manos con agua y jabón para evitar que la leche se contamine.

Extráete la leche a primera hora de la mañana, que es cuando más tienes y, en cualquier caso, siempre que puedas. Por lo general, se aconseja mantener aproximadamente el horario de las tomas del niño, de forma que quizás tengas que llevarte el aparato a tu trabajo y refrigerar allí la leche que obtengas, para luego traerla de vuelta a tu casa. Aunque no se disponga del tiempo necesario para una extracción completa, más valen 5-10 minutos de extracción en el trabajo que nada. En casa puedes aprovechar otros momentos, por ejemplo cada dos tomas, o también incluso poner el sacalache en el otro pecho mientras tu hijo esté mamando.

¿Cuánto tiempo aguanta en perfecto estado la leche, una vez extraída del pecho?

Para no correr ningún riesgo, no deben sobrepasarse los siguientes intervalos de seguridad:



- A temperatura ambiente: 6 horas. (4 h. en verano).
- En el frigorífico: 6 días.
- En el congelador (influye la frecuencia con que se abra):
 - Una o dos estrellas */** : 2 semanas
 - Tres estrellas *** : 3 meses
 - Congelador separado : 6 meses

No coloques la leche en los estantes de las puertas del frigorífico ni del congelador, pues es la parte donde más varía la temperatura. Es mejor ponerla al fondo y centrada.

¿Cuál es el recipiente más adecuado para almacenar la leche?

Siempre se ha considerado que los mejores son los envases de vidrio, aunque pueden emplearse las bolsas especiales o los recipientes de plástico duro, que son los que mejor aceptarán en las guarderías porque no se rompen si se caen. En cualquier caso, deben tener un tapón u otro sistema que permita cerrarlos herméticamente.

Si se utilizan bolsas especiales, es preferible usar dos al mismo tiempo (una dentro de otra) para evitar fugas.

No deben emplearse envases de colores, ya que en algún caso el tinte puede pasar a la leche.

¿Qué cantidad de leche debe contener cada frasco o bolsa?

Es recomendable guardar la leche en pequeñas cantidades (60-120 ml) para así poder descongelar o retirar del frigorífico sólo la que el niño vaya a tomar inmediatamente.

¿Cómo se sabe cuál es el frasco de leche que se debe utilizar antes?

Antes de meterlos en la nevera, pon siempre etiquetas a los recipientes con la fecha en la que se extrajo la leche. Utiliza los de fecha más antigua (los que llevan más tiempo en el frigorífico). Si se llevan los frascos a la guardería, también debes incluir en la etiqueta el nombre del bebé.

¿Se puede volver a dar al niño leche no consumida de la toma anterior?

Si el niño no toma toda la leche que se le ha ofrecido, tienes 1 ó 2 horas de plazo para volver a dársela. Si pasara más tiempo, deberá desecharse.

¿Cómo calentar la leche, una vez retirada del frigorífico o el congelador?

Coloca el recipiente cerrado bajo un grifo de agua corriente y luego vete abriendo la caliente poco a poco, hasta que la leche esté a temperatura ambiente. Otra opción es poner directamente el recipiente dentro de otro con agua templadita, pero teniendo cuidado que no esté demasiado caliente.

Si es leche congelada, lo más práctico es pasarla la noche anterior del compartimento del congelador al frigorífico.

No uses el microondas para descongelar la leche almacenada, pues puede hacer que en parte se pierdan ciertas propiedades de la leche muy beneficiosas para tu hijo (defensas).

¿Cuál es la mejor forma de transportar la leche?

Tanto si procede de la nevera como del congelador, lo mejor es llevar el recipiente con la leche materna dentro de un sistema que permita mantenerlo frío durante su transporte, como puede ser en una nevera portátil blanda, de tipo bandolera o algo similar.

Si no tienes excesivos reparos, da de mamar a tu hijo también en lugares públicos y fomenta así la lactancia natural entre otras futuras madres.

Tu leche es la leche mejor del mundo para tu hijo.

