

## 1.3. Alimentación con leche materna extraída

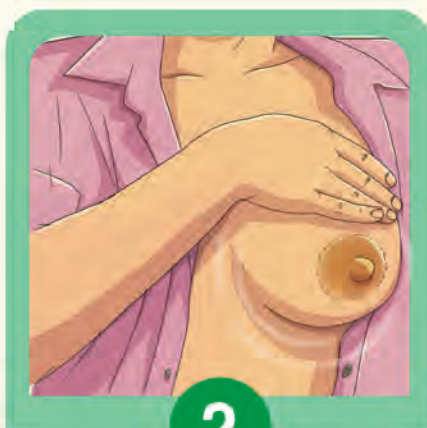
### Cómo extraer la leche materna

Aprender a extraer y almacenar la leche materna es necesario para que otra persona pueda alimentar a su hija o hijo cuando usted tenga que ausentarse.



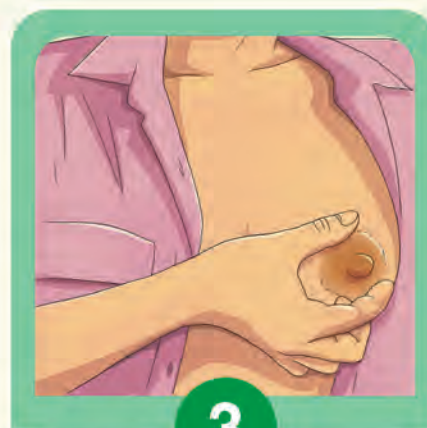
1

Lave sus manos con agua y jabón. Lave los senos solo con agua.



2

Masajee suavemente el seno como si formara círculos.



3

Coloque sus dedos en forma de C detrás de la parte más oscura del seno (areola y pezón).



4

Presione el seno con los dedos hacia las costillas.



5

Presione el seno con los dedos desde arriba y desde abajo.



6

Recolecte la leche en un frasco de vidrio.



MENSAJE  
CLAVE

Piense en su hija o hijo cuando se extraiga la leche. Esto ayudará a que salga con más facilidad.



# Cómo almacenar la leche materna

La leche materna extraída debe guardarse en frascos de vidrio con tapa rosca de plástico.



1

Lave bien los frascos antes de usarlos.



2

Sumérjalos en agua hirviendo por cinco minutos para desinfectarlos.



3

Sáquelos del agua, y ponga la tapa y el frasco boca abajo sobre un trapo limpio.



4

Pégueles una etiqueta con la fecha y hora de extracción. Guárdelos a temperatura ambiente, en el refrigerador o en el congelador.

# Cuánto tiempo dura la leche materna almacenada

Si la leche extraída se guarda:



Su niña o niño debe tomarla antes de:

6 horas en la  
región Sierra.  
4 horas en la  
región Costa.

24 a 72 horas.

15 días.



MENSAJE  
CLAVE

Una vez descongelada, la leche materna no puede volver a congelarse. Si queda algo de leche que no consumió la niña o niño, hay que desecharla.



# Cómo calentar la leche materna y alimentar a su hija o hijo

La leche debe estar en estado líquido. Si está congelada, colóquela en el área de refrigeración hasta que vuelva a estar líquida. Luego:



Caliente agua en una olla. Apague la hornilla y coloque el frasco con leche materna dentro del agua caliente.



Agite suavemente el frasco y dele la leche a su niña o niño en un vasito pequeño o con una cucharita.



**NO USAR  
MICROONDAS**

No caliente en el microondas.



**CENTRO  
DE SALUD**

Si requiere ayuda o tiene alguna duda, consulte al personal de salud o acérquese a los grupos de apoyo a la lactancia.