

La leche materna, el mejor alimento del mundo.

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo, pues contiene todos los nutrientes que garantizan un adecuado crecimiento y desarrollo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva en los primeros seis meses de vida y hasta los dos años, complementándose con una alimentación nutritiva. Sin embargo, cuando no se tiene la posibilidad de lactar al bebé todo el tiempo, existe una alternativa que es la extracción de la leche materna, que además de ayudar a mantener la lactancia, previene la congestión mamaria. Cuando la madre va a regresar al trabajo, se sugiere que empiece dos semanas antes a extraer la leche para que adquiera práctica. Lo importante es realizar la extracción en un lugar tranquilo donde se encuentre relajada y tener en cuenta algunas recomendaciones:

1. Lavar muy bien las manos.
2. Cuando la madre esté preparada, deberá realizar masajes alrededor de sus senos desde la parte superior para estimular la producción de leche.
3. Se sugiere colocar el dedo pulgar por encima del seno y los dedos índice y medio por debajo (formando una letra C).
4. Fijar el seno hacia el pecho y no deslizar los dedos sobre la piel, no hacer presión fuerte ni estirar el pezón, pues puede producir irritación o lesiones.
5. Se deberá comprimir los dedos rítmicamente, como si el bebé estuviera tomando del pecho, al principio saldrán gotas y luego chorritos de leche.
6. Recomendable rotar la posición de los dedos para vaciar bien el seno, cada madre encontrará la manera más apropiada de extraer la leche.
7. Los recipientes para recolectar la leche materna, deben ser lavados previamente y hervidos por aproximadamente 10 minutos. Con el fin de identificar los de mayor tiempo almacenado, se sugiere marcarlos con la fecha y hora de la extracción, la leche materna se puede conservar de la siguiente manera:

Medio de conservación	Tiempo recomendado para utilización
Temperatura ambiente bien tapada y en un lugar limpio	4 horas
En la nevera (no congelador)	12 horas
Congelador	15 días

8. La leche materna no se debe descongelar en microondas ni hervirla; lo que se recomienda es dejar a temperatura ambiente hasta que se descongele completamente y una vez descongelada se calienta a baño María por algunos minutos.

9. Suavemente se agita el frasco antes de suministrarla al bebé, para que se mezclen todos los componentes, pues durante el almacenamiento la grasa que normalmente está en la leche materna se separa y queda en la parte superior.. Suavemente se agita el

frasco antes de suministrarla al bebé, para que se mezclen todos los componentes, pues durante el almacenamiento la grasa que normalmente está en la leche materna se separa y queda en la parte superior.

10. Se alimenta al bebé con cuchara, jeringa (sin aguja), taza o vasito, no se recomienda el biberón porque se desestimula la succión del bebé y aumenta el riesgo de infecciones.