

Episodio 4 | Leche Materna: Extracción y almacenamiento

Andrea: Hola, bienvenidas y bienvenidos al podcast Leche Materna, beneficios para toda la vida, un podcast de la Caja Costarricense de Seguro Social. En este cuarto episodio hablaremos sobre el proceso de extracción y almacenamiento de la leche.

Cuando el bebé nace y su mamá está con él todo el tiempo, la lactancia es a libre de demanda y sin horarios. Esto se debe mantener hasta los seis meses de vida. Sin embargo, algunas mamás deben regresar al trabajo o estudiar y se extraen la leche, la almacenan y la tienen lista para que esté disponible para su hijo, aunque ellas no estén. Este proceso de extraer la leche y almacenarla no es fácil, pero tampoco es imposible. Es un compromiso que la madre asume para darle a su bebé el mejor alimento, porque ella sabe que la leche materna tiene beneficios para toda la vida. Karina Porras le dio a su hija Isabela leche materna por dos años y tres meses. Isabela hoy tiene cuatro años. Es una niña saludable, alegre, le gusta cantar, nadar y también tiene muy claro que la leche materna es el mejor alimento para los niños.

Karina inició su propio banco de leche dos meses antes de regresar al trabajo.

Karina: Bueno, el proceso que yo implementé, tal vez dos meses antes de poder reinsertarme de nuevo al trabajo, yo empecé a hacer el banco de leche poquito a poco. Lo que pasa es que, en el caso de Isabelita, yo digo que sí existen los niños de alta demanda porque Isabelita pasaba pegada en sus chichis, como le llamaba ella hasta el momento, y me preocupé en ese momento por cómo hacer, por empezar a hacer, valga la redundancia, un banco de leche si a la vez ella pasaba tan pegada a mis pechos. Por eso fue que decidí iniciarlo dos meses antes, poco a poco. Empecé a llenar bolsitas con cuatro onzas, algunas con cinco onzas, y así me fui haciendo mi propio banco de leche.

Andrea La doctora Yendry Solano Ramírez, del Servicio de Neonatología del Hospital San Juan de Dios, es especialista en lactancia materna y bancos de leche. Ella nos explica cómo debe ser la extracción.

Dra. Solano: Es importante siempre hablarles sobre el lavado de manos. Ante cualquier extracción, es importante un lavado de manos adecuado, de 40 a 60 segundos, y no es necesario ya científicamente el lavado del pecho. Entonces, después del lavado de las manos, lo que vamos a hacer es buscar un recipiente adecuado. El recipiente es, ojalá, de boca ancha. Ya cuando tenemos un envase, podemos utilizar también bolsas que no tengan polietileno, bolsas especiales de lactancia materna. Los recipientes tienen que estar bien sellados y rotulados. Tienen que tener la fecha del momento de la extracción. Entonces, ahora sí, vamos al momento de la extracción. Entonces, nos lavamos las manitas y tenemos formas de extracción manual con extractor manual o extractor eléctrico.

Andrea: Es importante que la madre realice extracciones frecuentes para mantener la producción de leche. Antes de comenzar con la extracción, como explicó la doctora Solano, la mamá debe lavarse las manos con agua y jabón, contar con un recipiente limpio o una bolsa para leche, y si utiliza frascos, es muy importante que los lave con agua y jabón y una esponja exclusiva para estos utensilios. No se debe utilizar desinfectantes ni cloro.

La doctora nos explica cómo se realiza la extracción manual.

Dra. Solano: Primero que nada, la extracción manual es coger el pecho en forma de C, el pulgar hacia arriba y los dedos hacia abajo, siempre hacia atrás y hacia adelante, como un ordeño. Ahí van a salir primero unas gotitas y posteriormente ya los chorritos de leche materna. Por eso es importante el envase de boca ancha para recolectar toda esa leche.

Andrea: También se puede utilizar un extractor mecánico eléctrico. Este se debe lavar después de realizar la extracción de leche con agua y jabón para evitar que se obstruya con la leche. Este proceso es todo un reto para las madres. Ellas lo hacen cada día con amor y compromiso.

Karina: Este es un reto que tal vez solo las mamás que hemos pasado por eso podemos experimentar. Lo bonito que es, pero también lo difícil que es y lo que significa cada gotita, porque ves que caía una gotita, uno siente que es todo para uno- Todo lo que representa. En el trabajo, en las mañanas llegaba temprano, iba y me extraía en una salita la leche, la guardaba en una hielera, por decirlo así, y ahí llenaba unos tres chuponcitos al día. Ese era mi reto. Yo tenía que llenar tres chupones porque Isabelita comía mucho, era una niña de muy alta demanda, les digo. Entonces sí tenía que al menos por día extraerme tres chupones. Lo hacía en la mañana a las seis y treinta, luego lo hacía a las diez de la mañana, iba otro ratito. La hora de almuerzo, la dedicaba a eso- Por eso le digo que es un reto. Todo un compromiso que hay que tener. Y antes de irme para la casa, también me extraía un poquito de leche.

Andrea: Luego, de extraída la leche, se puede dejar en temperatura ambiente hasta por cuatro horas. Si no se va a utilizar en ese momento, se recomienda almacenarla en el refrigerador.

Dra. Solano: la lechita la extraemos y la vamos a poner en el refrigerador, esa lechita puede durar tres días, 72 horas. Es importante no utilizarla en las puertas por los cambios de temperatura. Si almacenamos la lechita en el congelador, se dura tres meses. Uno de los consejos que le doy yo a mis pacientes es colocar la lechita en forma horizontal para que en el momento que se congele quede planita y no quede como un apretado y sea más difícil de almacenar. Entonces almacenamos las lechitas, ya cuando se congela las ponemos en un recipiente paradas. Utilicemos menos espacio en el refrigerador. Es importante que si vamos a congelar lechita sepamos cuánta cantidad tenemos. Entonces vamos a poner en la bolsita o en el frasco de recolección la fecha de hoy y la rotulamos y la cantidad de leche, y la pongamos en el refrigerador o en el congelador. ¿Por qué? Porque si en el momento de la congelación la leche materna aumenta de el volumen, entonces no vamos a ver realmente cuál volumen fue el inicial. Entonces,

es importante siempre colocar la fecha y la cantidad. Y si fuera de que tenemos el niño recién nacido o internado, poner el nombre del recién nacido, y los apellidos.

Andrea: ¿Qué pasa si la leche está congelada y se la voy a dar a mi bebé? La doctora Solano nos explica

Dra. Solano: Si yo tengo la leche congelada y la voy a utilizar, yo la puedo pasar al refrigerador durante 24 horas. Ahí tengo ese tiempo para, digamos, si la toma desde una onza, dos onzas, tres onzas, coger y cambiar a temperatura ambiente o poner en baño maría, descongelar y darle el recién nacido. ¿Por qué? ¿Qué pasa si yo toda esa leche la descongelo? Tengo solamente dos horas para poder utilizar la leche materna. Es importante que la cantidad de leche materna que vamos a almacenar es según la cantidad del bebé. Digamos, si el bebé está con tres onzas, almacenar tomas de tres, cuatro onzas, descongelarlas y esa es la toma que el niño va a utilizar para no tener desperdicio de leche materna, digamos.

Andrea: ¿Cómo se debe transportar la leche materna cuando me la extraigo y no estoy en la casa?

Dra. Solano: Estas madres que tienen que trasladarse, ya sea a guarderías o que trabajan y se extraen lechita en el trabajo, esta lechita tiene que trasladarse de un lugar a otro con hielera. Normalmente es con hielo o paquetes fríos. Va el hielo arriba, a los lados y abajo, digamos, va con bastante hielito para que no haya cambio de temperatura. Si esa leche ya se la trajo en la refrigeradora de su trabajo, entonces igual, inmediatamente la mete a la hielera para trasladarse con hielo y llega a la casa y la mete en la refrigeradora. Digamos, en el caso de nosotros, de extracción domiciliar, que utilizamos el programa de extracción domiciliar, en el hospital la madre trae la leche congelada en hieleras con hielo para pasarla de una vez al congelador del hospital y en el momento que se va a utilizar la leche, se pasa a temperatura ambiente.

Karina: Es una hielera donde usted coloca los cuatro chuponcitos, lo transporta, trae como un tipo, como un congeladorcito, si se pudiera llamar así. Y luego ya en el recorrido, ya cuando usted llega a la casa, lo pasa a las bolsitas, las bolsitas que no se pueden reciclar, que tienen que ser bolsitas nuevas, le pone la fecha y luego lo va colocando así en el congelador, donde no haya nada al lado, ningún tipo de alimento, por decirlo así. Y ahí poco a poco uno se va haciendo, luego desinfecta los chuponcitos y al otro día otra vez.

Andrea: Como explicó la doctora, la leche se debe rotular con la fecha de extracción, porque se utilizará la leche que tiene más tiempo de extraída, mientras que la nueva se coloca de última.

Dra. Solano: Vamos a utilizar la más viejita y vamos a ir dejando la más nueva atrás. Entonces, utilizamos, vemos qué fecha es y así vamos utilizando de día con día viejas, porque dijimos tres meses en el congelador de vía útil, digamos. Es importante eso.

Andrea: Karina tuvo mastitis. Esto es una inflamación en el seno que generalmente es causada por una infección. Estuvo nueve días internada en el Hospital México. Esto le sucedió porque un día notó que su hija ya no tomaba tanta leche materna y decidió no extraerse más.

Karina: Yo recuerdo que la última vez que tal vez me pude haber extraído leche, ella tenía que tenía unos dos años, porque si bien ella le di leche materna hasta los dos años y resto, dejarme de extraer fue como a los dos años que por darme una mastitis muy fuerte, ya me dejé como de ir extrayendo poco a poco. Lo que pasó fue que un día noté que ya ella estaba tomando menos, las bolsitas ya eran varias y decidí no sacarme. Lo que pasa es que yo no sabía que de golpe uno no se puede dejar de sacar leche, entonces se me acumuló la leche y bueno, fui a dar al hospital y ya esa semana que estuve ahí, ya cuando regresé a la casa, los médicos sí me dijeron mira, valorá dejarte de estar sacando todos los días porque entre más se estimula, le va a seguir saliendo. Entonces ahí tomé la decisión de ya no sacarme. Y a la fecha les tengo que confesar que Isabela tiene cuatro años y ya cinco meses y tengo en el congelador cinco bolsitas de esa fecha que cayó el hospital y que yo como mamá no me atrevo a ir y botarlas.

Andrea: Aprovechamos para preguntarle a Karina si todo este esfuerzo vale la pena.

Karina: Claro que sí, incluso yo creo que mi hija Isabela lo tiene muy claro, porque cuando usted le dice leche materna, ella dimensiona que es como todo para un niño.

Andrea: En el siguiente episodio, abordaremos el tema de los bancos de leche y qué se debe hacer para donar. Soy Andrea de la Cruz, de la Dirección de Comunicación Organizacional de la Caja. Recuerde que la leche materna es el único alimento que necesita su bebé durante los primeros seis meses de vida.