

rífico a 4°C o menos durante unos dos días.

La leche congelada, se conserva durante:

- 2 semanas en el congelador incluido dentro del frigorífico (*/**).
- 3 meses en el congelador de puerta separada del frigorífico.
- 6 a 12 meses en congeladores de tipo comercial a (-20°C***).

Cómo descongelar y calentar la leche

- Se recomienda, siempre que sea posible, descongelar despacio en el refrigerador.
- Si no es posible descongelar despacio, se puede poner el recipiente con la leche congelada, debajo del grifo, empezando con el agua fría y se va poco a poco aumentando a tibia y a más caliente hasta alcanzar la temperatura adecuada.
- No dejar hervir la leche.
- Agitar antes de probar la temperatura.
- No usar microondas para calentar la leche materna.

Manipulación de la leche materna

- La leche que ha sido descongelada dentro del frigorífico (pero no calentada ni usada antes) se conserva a temperatura ambiente 4 horas y en el frigorífico 24 horas.
- No volver a congelar leche que ha sido descongelada.
- La leche que ha sido descongelada bajo el grifo de agua tibia, sólo se conserva a temperatura ambiente mientras dura la toma.
- La leche descongelada bajo el grifo de agua fría sólo se conserva en el frigorífico durante unas 4 horas.
- Desechar la leche que sobra de la toma.

Nuestra historia

Muchas madres que desean amamantar y empiezan a hacerlo, fracasan durante las primeras semanas por la información errónea que reciben y la falta de apoyo eficaz ante las dificultades que a veces surgen.

Los grupos de ayuda entre madres aparecen para cubrir esas carencias.

Se trata de un servicio voluntario y gratuito que madres con experiencia suficiente y formación ofrecen otras madres que se inician en el arte de amamantar.

Vía Láctea Aragón, nació en 1987 y desde entonces estamos aprendiendo a ayudar. Seguimos y defendemos las recomendaciones de OMS y UNICEF en este tema.

Ofrecemos

- ☐ Encuentros de madres:
 - Zaragoza: lunes de 17,00 a 18,30 h cada 15 días, en la Casa de la Mujer, C/ D. Juan de Aragón.
 - Huesca: todos los jueves de 17,30 a 18,30 h en el Instituto Aragonés de la Mujer, C/ Ricardo del Arco, 6, 3º.
 - Alcañiz: todos los martes de 15,30 a 17 h, en el Hospital Comarcal de Alcañiz.
- ☐ Consultas individualizadas y apoyo telefónico
- ☐ Charlas, conferencias y jornadas informativas.
- ☐ Documentación escrita y audiovisual

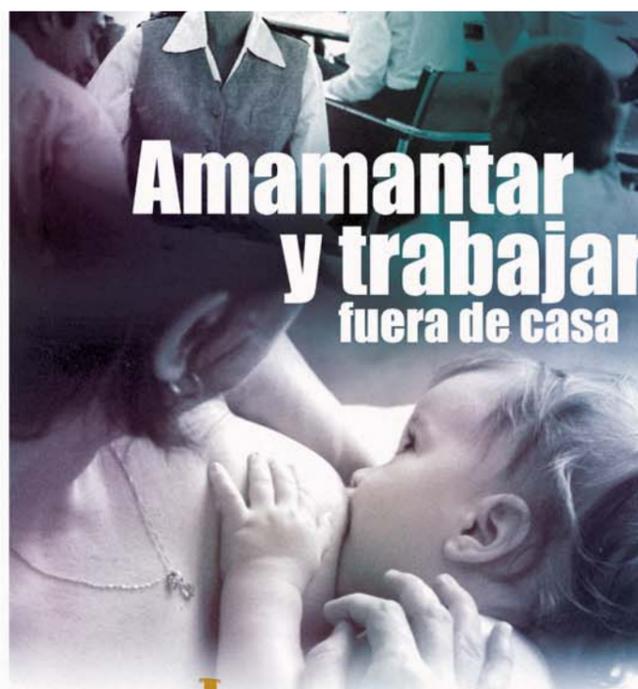
Ponte en contacto con nosotras

TELEFONOS

Araceli 976 349 920 / María Jesús 976 322 803 / Teresa 976 341 329 / Carmen 976 758 194

Nuria 974 210 358 / Julia 974 222 144 / Pilar 978 870 296 / Celia 978 870 808

E-mail: vialactea@able.es



La crianza no es un asunto privado; engendrar, parir y criar es una tarea social de gran responsabilidad, es construir la sociedad del futuro.

Las mujeres trabajadoras y sus criaturas tienen derechos, entre otros, el derecho a la lactancia materna. Es un derecho humano que debería estar garantizado, porque se trata de la mejor alimentación para la salud física y emocional de ambos.

La O.M.S. recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y continuar con otros alimentos hasta que madre y bebé deseen.

Los actuales permisos maternales que contempla la legislación española no garantizan este derecho. Es necesario encontrar estrategias y trucos para continuar con la lactancia cuando tenemos que incorporarnos al trabajo fuera del hogar. Muchas madres lo estamos haciendo o lo hemos hecho.

No es fácil separarnos de nuestro bebé pero hemos comprobado que si seguimos dándole el pecho es mucho mejor para los dos.

nica de extracción de leche. Hay diversas circunstancias en las que puede necesitar sacarse leche, entre ellas:

- ☐ Si el bebé ha de estar separado de su madre por ser prematuro o estar enfermo.
- ☐ Para aliviar la ingurgitación mamaria.
- ☐ Para continuar con la lactancia al incorporarse al trabajo.

La extracción de leche puede hacerse de forma manual o mecánicamente con una bomba extractora. En cualquier caso es importante conocer la técnica para conseguir una cantidad adecuada de leche así como para evitar dañar el pecho.

Lávate siempre las manos antes de manipular el pecho. No es necesario lavarlo antes de la extracción. Es suficiente con tu ducha habitual.

Estimular la bajada de leche



Tanto si se va a extraer la leche de forma manual como con bomba debes primero preparar el pecho para facilitar la extracción, provocando el reflejo de bajada o de eyección láctea. Para ello puedes seguir tres pasos:

MASAJEA, oprimiendo firmemente el pecho hacia la caja torácica (costillas), usando un movimiento circular con los dedos en un mismo punto, sin deslizar los dedos sobre la piel. Después de unos segundos ve cambiando hacia otra zona del seno.

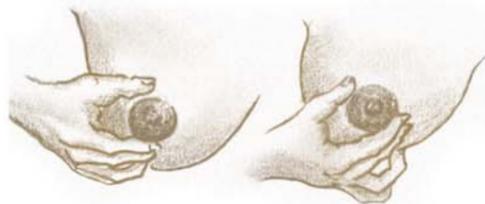
FROTA el pecho cuidadosamente desde la parte superior hacia el pezón, de modo que produzca un cosquilleo. Continúa este movimiento desde la periferia del pecho hacia el pezón, por todo alrededor.

SACUDE ambos pechos suavemente inclinándote hacia delante.

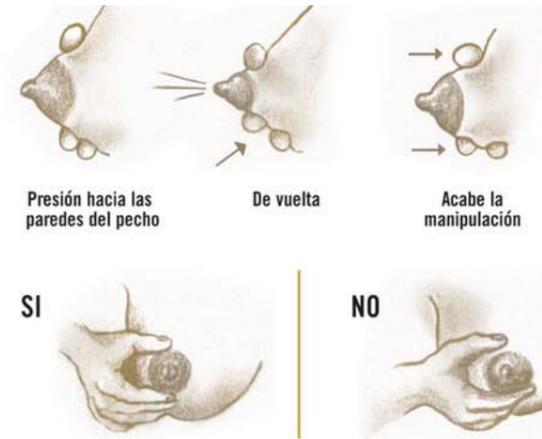
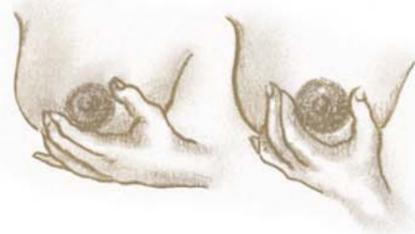
Extracción Manual

1.- Coloca el pulgar y los dedos índice y medio formando una letra "C" a unos 3 ó 4 cm. por detrás del pezón (no tiene que coincidir forzosamente con el final de la aureola). Evita que el pecho descansa sobre la mano.

● mano derecha



● mano izquierda



3.- Rueda los dedos y el pulgar hacia el pezón, del modo en que se imprimen en un papel las huellas digitales (rueda pero no deslices).

4.- Repite rítmicamente para vaciar los depósitos (coloque los dedos, empújelos hacia adentro, ruédalos).

5.- Ve rotando la posición de los dedos para vaciar otras partes del pecho. Utiliza ambas manos en cada pecho.

EVITA estos movimientos:



Procedimiento

Este procedimiento deberán usarlo las madres que están extrayendo su leche en lugar de amamantar al bebé, y por aquellas otras que desean establecer, aumentar o mantener la producción cuando el bebé no puede mamar.

- Extrae la leche de cada pecho hasta que el flujo de leche se haga más lento.
- Provoca el reflejo de bajada en ambos pechos (masajea, frota, sacude). Puede hacerse simultáneamente.
- Repite todo el proceso de exprimir y provocar el reflejo de bajada en ambos pechos, una o dos veces más. El flujo de leche, generalmente, se enlentece más pronto la segunda y tercera vez, a medida que los reservorios se van vaciando.

Tiempo

El procedimiento completo debe durar entre 20 y 30 minutos.

- Extrae la leche de cada pecho de 5 a 7 minutos.
- Masajea, frota y sacude.
- Extrae nuevamente de cada pecho de 3 a 5 minutos.
- Masaja, frota y sacude.
- Extrae una vez más de 2 a 3 minutos.

Si tu producción de leche ya está establecida, utiliza los tiempos anteriores sólo como una guía. Si aún no hay leche o hay poca, sigue los tiempos anteriores cuidadosamente.