

## Manejo de leche materna

### ¿Cómo descongelar la leche?

- Escoge el frasco con la leche más antigua.
- Descongela en baño María en agua muy caliente, pero retirando del fuego.
- Evita volver a congelarla, utilízala en las siguientes 8 horas o elimínala.
- No se debe utilizar el microondas para descongelar.
- No la hiervas o esterilices, el calor excesivo destruye sus beneficios nutricionales.

### Traslado de leche materna:

- Envásala en un recipiente de cristal con tapa de plástico de calidad alimentaria e identifícala con cinta adhesiva.
- Escribe tu nombre, la fecha y la hora de extracción.
- Trasládala en un termo o recipiente, coloca previamente hielo en la base y cierra.
- Cuando llegues a su destino, sitúala donde te indiquen.

### Toma nota:

En el caso de la guardería, solicita las políticas sobre el manejo de la leche materna.

**Para asesoría o dudas, acude a la  
unidad médica del ISSEMYM más cercana.**



### DESCARGA Y COMPARTE



**LA VERSIÓN DIGITAL**  
CE: 234/C/028/24

**Mayor información:**  
Instituto de Seguridad Social  
del Estado de México y Municipios  
Subdirección de Salud, ISSEMYM.

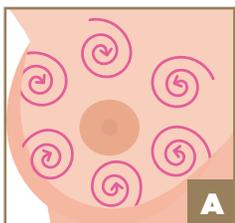
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,  
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,  
Toluca, Estado de México.

☎ 722 226 19 00, exts. 135 1061, 135 1066, 135 1067.

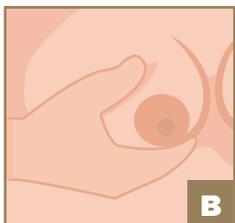
## Extracción manual de leche materna

## Extracción manual de leche materna:

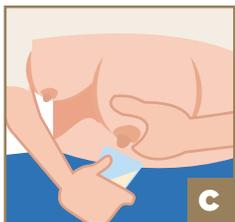
- El baño diario es suficiente para el aseo de las mamas.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de la preparación y extracción de leche materna.
- Escoge un lugar limpio y cómodo para la extracción.
- Relájate antes de empezar con la extracción, esto ayudará a que fluya mejor la leche.
- Promueve la producción de leche acercándote a tu bebé o pensando en él/ella.
- Después, realiza los siguientes pasos:



Masajea suavemente tus senos con movimientos circulares. Inicia en la parte superior, haciendo presión. Continúa rodeando todo tu pecho.



Posteriormente, puedes soportar la parte inferior de tu pecho con una mano. Con la otra mano, coloca tu pulgar en la parte exterior de la areola y tu índice del lado opuesto formando una C.



Después, ejerce presión hacia las costillas y luego hacia adelante, continúa e intenta juntar ambos dedos. Los dedos no deben deslizarse, gira el pulgar como si imprimieras una huella digital.

**D**

Repite esta acción hasta que hayas extraído la cantidad de leche deseada.

Es normal que algunas partes de tu pecho produzcan más leche que otras. Cuando ya salga muy poca leche cambia de pecho.

Aunque la primera vez te cueste trabajo, la extracción manual se vuelve más sencilla con el tiempo y la práctica.

### Conservación de la leche materna:

Utiliza envases de vidrio con tapa de plástico resistente al calor, previamente lavados y hervidos.

Etiqueta el envase con la fecha y la hora de extracción.

Tiempo de almacenaje:

- 15 días en el congelador.
- 12 horas en refrigeración.

