

Guía paso a paso para la elaboración de un banco de leche materna

Por KuniLacta®

Bienvenida a tu guía digital para crear un banco de leche materna

Gracias por dar este paso tan valioso.

Sabemos que la maternidad viene acompañada de muchos desafíos y decisiones importantes, y que optar por construir un banco de leche no es una tarea sencilla. Requiere tiempo, constancia y mucho amor... pero los beneficios que trae para ti, para tu bebé, hacen que cada paso valga la pena.

Esta guía ha sido diseñada para acompañarte de forma clara, práctica y segura en todo el proceso. Aquí encontrarás la información necesaria para extraer, conservar y organizar tu leche materna con confianza y tranquilidad. Queremos que te sientas acompañada en cada paso y que sepas que este esfuerzo tiene un impacto profundo y duradero.

Recuerda: tu leche es oro líquido, y tu esfuerzo una muestra inmensa de amor y compromiso.

La lactancia no es solo alimento: es consuelo, protección, vínculo y amor en estado puro.

Gracias por permitirnos acompañarte en tu camino de lactancia

Contenido

Extracción Manual de leche materna	4
Extracción de leche materna con extractor eléctrico	5
Almacenamiento de leche materna	6
Pasos para elaborar un banco de leche	7
Señales de alarma para mamá y bebé	9
Beneficios de la lactancia materna	10

Extracción manual de leche materna

Masaje estimulante (Estimulación de la salida de la leche):

Este masaje será importante realizarlo para acelerar la salida de la leche.



1. Masaje circular: Con las yemas de tus dedos realiza masaje circular alrededor de todo tu pecho, trata que estos movimientos sean firmes, sin generar dolor.



2. Masaje en estrella: Con las mismas yemas de tus dedos, simula como si estuvieras peinando tu pecho, de la parte de atrás del pecho con dirección a la areola, lleva tus yemas, también alrededor de todo el pecho, recuerda cubrir toda la circunferencia de ambos pechos.

Extracción de la leche:

1. Posterior a la realización del masaje estimulante, retoma la posición en "C".
2. Ordeña desde lo más cercano a tu pecho hacia lo más lejano, buscando realizar la extracción de adentro, hacia afuera.
3. Realiza este movimiento sin cambios hasta que dejes de ver salida de leche y realiza rotaciones de la posición de tu mano en "C" abarcando toda la circunferencia de la mama.



- El movimiento es firme, sin ocasionar dolor, presión agresiva o estiramiento excesivo de la piel.
- En caso de ausencia de salida de leche, continúa el masaje y asegúrate de no presionar la zona cercana al pezón y areola, ya que podrías comprimir los ductos de salida de leche. Recuerda que **la leche se encuentra en los alvéolos y estos son los que deben ser presionados.**

Extracción de leche materna con extractor eléctrico



Paso 1: Tus utensilios deberán estar previamente lavados y secados al aire libre o con toallas de papel. No olvides la higiene en tus manos.



Paso 2: No olvidar el masaje previo, incluso si su extractor cuenta con función de estimulación.



Paso 3: ¡ A extraerse!

1. Encienda la bomba.
2. Modalidad estimulación: Si cuentas con un extractor con esta modalidad y tu lactancia está establecida (más de 4 semanas de lactancia sin eventualidades), utiliza esta función por 2 a 3 minutos.
3. Modalidad de succión: Ajustar la configuración de succión hasta que se sienta incómodo y luego disminuye de uno o dos niveles la intensidad de succión. Debe bombear a la presión máxima que sea cómoda, pero no dolorosa. Debe sentir presión, pero no dolor. Si le duele extraer leche, solicite una asesoría.
4. Bombee hasta que se detenga el flujo de leche. Esto vaciará por completo ambos senos, aproximadamente de 15 a 30 minutos.
5. Después de bombear, frote un poco de leche en sus pezones para mantenerlos protegidos de gérmenes y grietas. Las cremas o ungüentos de lanolina pueden aliviar los pezones sensibles. Las grietas, el sangrado, los moretones y los pezones dolorosos deben informarse a tu asesora de lactancia.
6. Almacene la leche en el envase elegido y coloque una etiqueta con la fecha y volumen de la extracción. *Consulte el material descargable “Almacenamiento de leche materna”.*

Almacenamiento de Leche Materna

Consideraciones generales:

- Antes de extraer o bombear: Manos limpias y material limpio.
- Almacenamiento: Almacenar en cantidades de 2 a 4 oz máximo y etiquetarlo con fecha y volumen.
- Calentar del refrigerador: Calentar a baño maría o chorro de agua caliente.
- Descongelar: Pasar a refrigerador toda una noche y posterior a baño maría o chorro de agua caliente. Si se decide almacenar en refrigerador se debe utilizar a las 24 horas de descongelamiento.

Tipo de leche	Fuera de refrigerador 16-29° C (60 -85° F)	En refrigerador 16-29° C (60 -85° F)	Congelador < -17°C (0°F)
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	6 meses ideal 12 meses aceptable
Descongelada. Previamente congelada	1 a 2 horas	Hasta 1 día	NUNCA vuelva a congelar la leche que ya fue descongelada
Leche que sobra después de alimentar a bebé	Usarse a las dos horas después de que bebé terminó de beber.	N/A	N/A

Tiempos de conservación*:

* ABM Protocolo Clínico # 8: Almacenamiento de Leche Humana. Información para el Uso Casero en Bebés a Término (Protocolo Original Marzo 2004; Revisión #1 Marzo 2010). Academy of Breastfeeding Medicine

Pasos para elaborar un Banco de Leche Materna

- Determina el tamaño de tu banco dependiendo de tus necesidades
- Obtén el material de acuerdo a tus necesidades:
 - Extractor manual
 - Extractor eléctrico
 - Almacenamiento (Bolsas, frascos)
 - Hielera para transportar
 - ICE Packs si la leche está congelada
 - Material de limpieza (Charola, cepillo)
- Inicia tu banco de leche

1. Masaje estimulante	✓
2. Extracción manual o eléctrica	
3. Etiqueta (Fecha de extracción)	
4. Almacena en refrigerador o congelador en estantería, no en la puerta. ○ Volumen de ½ a 2 oz dependiendo cuánto come tu bebé	
5. Limpieza: ○ Al terminar de extraer enjuaga con agua y jabón ○ Seca al aire o toallas de papel ○ Esterilización del material 1 vez al día en menores de 4 meses: (No el tubo de aire)	
6. Transporta ○ Medios herméticos con ice packs ○ Leche congelada: Si se te descongela más 50% pasala al refri y úsala en las siguientes 24 horas ○ Leche congelada: No se descongela más del 50% regresa al congelador si no la usarás pronto.	
7. Usa la leche extraída ○ Siempre es mejor la leche recién extraída: Dar a temperatura ambiente ○ Leche refrigerada: Calentar leche a temperatura corporal: 20 min en agua caliente máx 40°C, NUNCA MICROONDAS ○ Leche congelada: Dejar en refrigerador por la noche ○ No recongeles ○ Si ya probó la leche y han pasado 1 a 2 horas sin tomarla deséchala.	
8. Método de administración de la leche: El uso de biberón puede causar interferencia con la succión en menores de 4 semanas de edad	

Señales de alarma en mamá v bebé

¿Cuándo buscar ayuda?



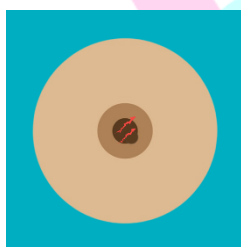
Señales de alarma en mamá

- Subida de leche no aparece en los primeros 5 días o tiene poca sensación de plenitud mamaria, es decir, poco o escaso suministro de leche, los pechos no llegan a aumentar de tamaño.
- Fiebre o escalofríos.
- Sensación de abandono por la lactancia.
- Principios de depresión postparto: Sensación de abandono, tristeza, cansancio extremo, imposibilidad para salir de cama, rechazo por tu bebé, etc.
- Molestia extrema o persistente en los pezones antes, durante y/o después de amamantar.
- Siente leche en su pecho pero no escucha a su bebé tragar durante las tomas.
- Cualquier sensación de incomodidad o dolor:



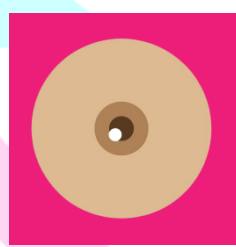
Congestión mamaria difícil de controlar

El sobrellenado del pecho causando dolor, hinchazón y edema. Se llega a presentar entre el día 3 y 5 de lactancia, debido a la bajada de la leche. El vaciamiento inadecuado del pecho durante estos días puede provocar endurecimiento del pecho, aplanamiento en la zona del pezón y grietas por no favorecer un agarre adecuado.



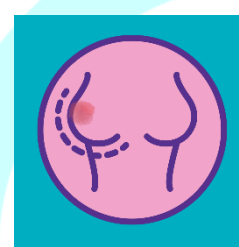
Grietas

Son pequeñas lesiones en el área del pezón, ocasionadas por un agarre de la boca del bebé al pecho inadecuado. Pueden suceder cuando el pecho está endurecido por la falta de vaciamiento.



Perlas de leche

Se observa como una burbuja blanca al exterior del pezón, ocasionada por obstrucción de algún conducto de leche. Esta leche se solidifica, tapando el paso de la salida de la leche. Arde, escose, incluso al interior del pecho.



Obstrucción

Se pueden llegar a sentir uno o varios bultos en los pechos, los cuales pueden lagar a causar dolor. Esto se debe a que los ductos de leche se bloquean motivo del ineficiente vaciado del pecho, ropa restrictiva, mal agarre, o traumatismo en la mama.

Esta o cualquier trauma en el pecho debe atenderse inmediatamente con su profesional en salud para evitar que se agrave y provoque una infección bacteriana u otras complicaciones, la cuales seas más difíciles de tratar, complicando aún más el que se establezca la lactancia y la tranquilidad de la madre. Si su profesional de salud, no tuviera especialidad en lactancia, se recomienda buscar apoyo adicional con una asesora o consultora en lactancia.

Este material es propiedad de Kunilacta®. Queda prohibida su reproducción y es exclusivo para la madre que ha adquirido un curso, paquete o asesoría con nuestra marca.



Señales de alarma bebé:



Bebé no expulsa el meconio en las primeras 48 horas.



Pipi escaso, rojo o coloración amarillenta después del tercer día de vida.



Le cuesta mantenerse despierto durante la mayoría de las tomas.



No recupera el peso al nacer entre el día 10 y 14 de vida.



Su bebé tiene menos de 3 o 4 deposiciones amarillas con semillas al día (durante el 1er mes de vida).



Signos de ictericia excesiva.



Pérdida mayor al 7-10% del peso al nacer antes del día 7 de vida.



Dificultades para tranquilizar a bebé. Permanece la mayor parte del día irritable.



Su bebé moja menos de 6 pañales al día después del día 3.



Su bebé parece estar amamantando "todo el tiempo"

Ante una o más señales de alerta en su bebé acuda inmediatamente al pediatra. A la par de la atención al problema principal, deberá evaluarse la lactancia materna, por lo que si su pediatra no tuviera especialidad en lactancia, deberá buscar ayuda adicional de una asesora o consultora en lactancia.

Beneficios de la lactancia materna

Beneficios a corto plazo:

1. Podría disminuir la mortalidad infantil
2. Protege contra la muerte de cuna
3. Menos frecuentemente hospitalizados

Beneficios para prematuros:

4. Rol importante en la inmunidad de los bebés prematuros
5. Bebés de muy bajo peso al nacer tienen menos probabilidad de desarrollar sepsis (infección mortal)
6. Protege contra retinopatía del prematuro (enfermedad que afecta la visión)
7. Protege contra enterocolitis necrosante (enfermedad mortal de recién nacidos prematuros)

Contra infecciones

8. Disminuye un 43% en la presentación de Otitis Media en los primeros 2 años
9. Protege de infecciones respiratorias: Menos probabilidad de adquirir virus sincitial respiratorio. Y disminuye también la gravedad, especialmente en prematuros
10. Menos frecuente que presenten neumonía, complicaciones y mortalidad
11. Podría disminuir el riesgo de estenosis pilórica (enfermedad que amerita cirugía)
12. Menor presencia de cólico de lactante
13. Menos probable que desarrollen gastroenteritis
14. Bebés alimentados exclusivo con fórmula se hospitalizan con mayor probabilidad por gastroenteritis
15. Lactancia exclusiva por 6 meses protege en los primeros 2 años de vida contra diarrea por Rotavirus
16. Menos común presencia de salmonelosis
17. Protege contra infecciones de vías urinarias

Vacunas:

18. Disminución de la percepción del dolor durante procedimientos como la vacunación
19. Vacunaciones más efectivas
 - a. Aumentan los niveles de anticuerpos 3 a 5 veces contra tétanos
 - b. Aumenta niveles de vacuna varicela

Alimentación directa al pecho:

20. Efectos positivos en el desarrollo de la musculatura mandibular
21. Mantenimiento de lactancia hasta los 12 meses mejora función masticatoria

Beneficios a largo plazo:

- 22. Reduce el riesgo de Diabetes en un 58% hasta la edad de 21 años
 - 23. Asociada con reducción de enfermedades cardiovasculares
 - 24. Asociación con menores niveles de colesterol
 - a. Lactancia exclusiva los primeros 3 meses de vida está asociada con disminución en perfil de lípidos hasta los 17.5 años de edad
 - 25. La lactancia podría proteger contra el sobrepeso y obesidad
 - a. 22% en los que recibieron lactancia materna vs los que nunca recibieron
 - 26. Podrían tener menor probabilidad de presentar caries
- Con una duración de 12 meses de lactancia tienen menos riesgo de caries.
- 27. Mejores puntuaciones en pruebas de inteligencia incluso con 1 mes de lactancia materna
 - 28. Menor deterioro cognitivo asociado con la edad adulta
 - 29. Podría tener un impacto positivo en la personalidad adulta
 - 30. Menor riesgo de presencia de alergias
 - 31. De manera incierta se ha encontrado asociación con la disminución del desarrollo de Enfermedad inflamatoria intestinal, Artritis Idiopática Juvenil, Trastorno del espectro Autista, Esclerosis Múltiple, Cáncer, trastornos en la salud mental

Beneficios para la mamá que amamanta:

- 32. Disminuye el riesgo de hemorragia postparto
- 33. Altos niveles de antioxidantes en mamás que realizan piel con piel y lactancia materna después de cesárea
- 34. Puede proteger contra el dolor crónica después de un nacimiento por cesárea con 2 meses de lactancia
- 35. Menor riesgo de depresión postparto
- 36. La lactancia materna ayuda a las madres a perder más peso en el postparto con una duración mínima de 3 meses
- 37. Disminución de riesgo de endometriosis enfermedad de la matriz que provoca sangrados abundantes y dolor
- 38. Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2, si es exclusiva tienen mejor sensibilidad en la insulina
- 39. Disminuye el riesgo de hipertensión
- 40. Disminuye el riesgo de presentar cáncer de mamá
 - a. Causa número de cáncer en las mujeres a nivel mundial
 - b. Mientras más tiempo amamanten menor el riesgo de cáncer
- 41. Se ha encontrado asociaciones con disminución del riesgo de Artritis reumatoide, cáncer de ovario, cáncer de endometrio así como aumento en la densidad de los huesos (menos riesgo de fracturas en la vejez)

Beneficios para la familia

- 42. Disminuye los costos económicos, incluso si elaboras un banco de leche materna
- 43. Permite que los padres (mamá y papá) o según sea el caso duerman más tiempo por la noche
 - a. En las primeras 48 horas postparto las mujeres que dan lactancia duermen 2.6 h más que las que dan alimentación con biberón
 - b. A los 3 meses los padres duermen en 40 - 45 min más por la noche si dan lactancia materna exclusiva
- 44. La lactancia mejora el apego materno-infantil
- 45. La lactancia puede actuar como anticonceptivo temporal natural con hasta un 98% de efectividad, ya que una madre que lacta de forma exclusiva tienen amenorrea, es decir ausencia de menstruación y por consecuencia ovulación.
 - a. Se debe seguir el protocolo para este método de manera estricta

Beneficios para la sociedad (Bonus extra)

- 46. Gastos médicos son menores en bebés alimentados al pecho
 - a. Especial interés para nuestros hospitales de atención pública aseguradoras médicas y familiares que pagan el servicio privado
- 47. Es más amigable con el medio ambiente
 - a. Por cada millón de bebés alimentados con fórmula se consumen 150 millones de latas aunque algunos son reciclados, la mayoría acaban en rellenos sanitarios, contaminando nuestros suelos, aire, etc