

Lactancia Digna en el CJF

La extracción de la leche materna

La extracción de la leche materna es una modalidad de la lactancia. Esta te permitirá tener lista la leche cuando la necesites. Para esto, te ofrecemos algunas recomendaciones.

Antes de la extracción

- Elige un lugar cómodo y tranquilo.
- Verifica que tienes a la mano lo que necesitas: toalla, utensilios y contenedores lavados y esterilizados.
- Lava tus manos.
- Pasa una tela o tus dedos limpios humedecidos por los pezones para retirar las pelusas de la ropa.

Durante la extracción

- Relájate.
- Puedes usar un extractor de leche eléctrico o hacerlo manualmente.



Para el almacenamiento y conservación de la leche

- Usa contenedores de vidrio o plástico rígido o bolsas especiales.
- Haz tomas pequeñas; no te presiones por hacer tomas grandes.
- No llenes los contenedores de leche al total de su capacidad para asegurar el cerrado hermético.
- Etiqueta los contenedores con tu nombre, fecha y hora de extracción.
- Enfría o congela la leche cuanto antes.
- Duración días en refrigeración: 4 (óptimo) a 7 (máximo).
- Duración meses en congelación: 6 (óptimo) a 12 (máximo).

