

## Prepara tu vuelta al trabajo sin renunciar a la lactancia materna

Marisol Rondinel, matrona e IBCLC

Vivimos la lactancia,  
te ayudamos  
a disfrutarla



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Qué veremos en este curso?

1. ¿Porqué nos extraemos leche? Realidad de la madre española.
2. Planificar el cuidado del bebé en tu ausencia.
3. ¿Cómo conseguimos darle leche materna?
4. Así funciona: extracción manual.
5. Así funciona: extracción mecánica.
6. Técnicas de conservación de la leche materna.
7. Cómo preparar la leche extraída.
8. Las diferentes opciones para ofrecer la leche.
9. Caso práctico.

---

---

---

---

---

---

---

---

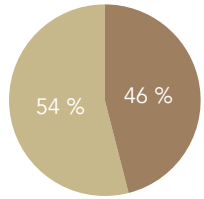
---

---



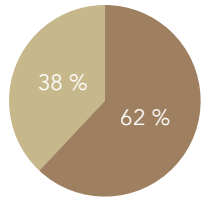
## La realidad de la madre española

● Dejan LM antes 6m ● Continúan LM



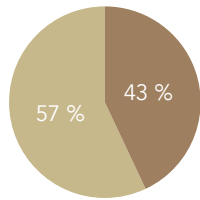
## La realidad de la madre española

● Abandona por motivos laborales ● Otros motivos



## La realidad de la madre española

● Solicita reducción de jornada ● Mantiene jornada



## Tras la reincorporación al trabajo...

Todos los motivos por los que eligió la lactancia siguen siendo importantes, y algunos ahora lo son incluso más.





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Te encontrarás en una de estas situaciones (o un mix)**



Te traerán al bebé a tu trabajo  
(o irás tú donde esté él)



Te sacarás leche



Le darás antes de salir,  
al llegar...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Así se hace: Extracción manual

---

### NECESITAS

Envase con boca ancha.

### PASOS

1. Imagina 2 puntos a 2cm de la base del pezón (a las 12h y las 6h) y coloca la mano en C (arriba el pulgar y abajo el índice, medio y anular).
2. Presiona ligeramente hacia atrás.
3. Presiona hacia afuera y adelante.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Así se hace: Extracción manual

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Ventajas de la extracción manual

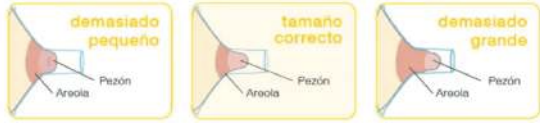
- ✓ Es la forma más útil.
- ✓ La más fisiológica.
- ✓ Menos posibilidades de causar infección.
- ✓ Está disponible en cualquier lugar y momento.
- ✓ Fácil y económica.
- ✓ Es importante saber hacerlo.

## Así se hace: Extracción mecánica

### NECESITAS

- ✓ Sacaleches manual o eléctrico: comprobar funcionamiento y talla.
- ✓ Algo que te recuerde a tu bebé.
- ✓ Algo para cubrir el sacaleches (para que no puedas ver la cantidad que sale).
- ✓ Sujetador abierto para incorporar el sacaleches.
- ✓ Tener a mano algo para beber y picar.

## Cómo elegir la talla correcta de la copa del extractor



1 El pezón roza los laterales del túnel.  
1 Pruebe un tamaño más grande.

1 El pezón está centrado y se mueve libremente.

1 El pezón y un trozo de la areola entran en el túnel.  
1 Pruebe un tamaño más pequeño.

## Cómo elegir la talla correcta de la copa del extractor



Mide el diámetro del pecho

Hasta 17 mm

Hasta 19 mm

Hasta 23 mm

Hasta 26 mm

Hasta 32 mm

21 mm

24 mm

27 mm

30 mm

36 mm

Tamaño PersonalFit

### Así se hace: Extracción mecánica

PASOS

1. Coloca el sacaleches con el pezón centrado en el embudo.
2. Siéntate cómoda, con la espalda recta o inclinada hacia delante.
3. Inicia la extracción.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Así se hace: Extracción mecánica

Si es manual...



1. Fase estímulo: 1seg presión + 1seg liberación hasta que salgan las primeras gotas.
2. 3-4seg presión + 1-2seg liberación.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Paciencia, disciplina y constancia

*Ejemplo pauta de extracción*

<u>Día 1</u>	<u>Día 2</u>	<u>Día 3</u>	<u>Día 4</u>	<u>Día 5</u>
10h	10h	10h	10h 13h	10h 13h
<u>Día 6</u>	<u>Día 7</u>	<u>Día 8</u>	<u>Día 9</u>	
10h 13h	10h 13h 16h	10h 13h 16h	10h 13h 16h	

## Limpieza del sacaleches



- ✓ Esterilizar una vez al día.
- ✓ Tras cada uso: agua y detergente.
- ✓ Usar bayetas y escobillas exclusivas.

## Cómo almacenar la leche

- ✓ No hacer un gran banco.
- ✓ Se pueden juntar diferentes extracciones al final del día.
- ✓ Guardar en porciones de 60-100ml.
- ✓ Anotar fecha.
- ✓ Ubicar en un taper o cajón separado.





Cómo se conserva la  
leche materna

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Tipo de leche materna	Temperatura ambiente (-22°C)	Bolsa isotérmica (10-15°C)	Nevera (-4°C)	Congelador (-18°C)
Fresca: recién exprimida en recipiente cerrado	6-8 horas	24 horas	5-8 días	Max. 6 meses
Descongelada y guardada en la nevera	4 horas	6 horas	24 horas	No volver a congelar
Descongelada, calentada y utilizada	Sólo hasta que termine la toma	No guardar	No guardar	No volver a congelar
La que sobra de la toma	Sólo hasta que termine la toma, luego desechar	Desechar	Desechar	Desechar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Preparar la leche extraída es así de fácil...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---




---



---



---



---



---



---



---



---

**Alternativas al biberón**

---



---



---



---



---



---



---



---



### Método Kassing

- ✓ Poner al bebé lo más vertical posible.
- ✓ Colocar el biberón horizontal.
- ✓ Hacer que el bebé busque la tetina.
- ✓ Hacer pausas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

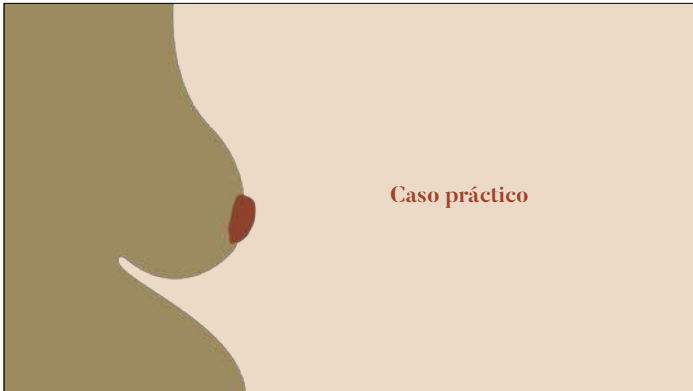
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## El caso de María: auxiliar clínica



- **Horario:** 21h a 9h (3 noches por semana)
- **Edad del bebé:** 7 meses.
- **Horas fuera de casa contando el trayecto:** 13 horas, de 20:30h a 9:30h.
- **Quién se queda con el bebé:** papá.

## El caso de María: el plan



- **Inicia extracción con sacaleches manual.**
- **Guarda entre 60-100ml en el congelador.**
- **Rotula con la fecha de extracción.**

## El caso de María: el día de trabajo

### María...

- ➔ **20h:** da teta al bebé.
- ➔ **20:30h:** sale de casa.
- ➔ **23 - 24h:** sacaleches.
- ➔ **03 - 06h:** sacaleches.
- ➔ **9:30h:** llega a casa y da teta.

### El bebé...

- ➔ **00h:** toma 100ml en vasito.
- ➔ **04h:** toma 120ml en vasito.
- ➔ **07h:** toma 100ml en vasito.
- ➔ **9:30h:** María llega a casa y da teta antes de acostarse.

## En este curso has aprendido...

Las técnicas de extracción de leche materna.

Cómo hacer tu banco de leche.

Cómo darle la leche materna al bebé en tu ausencia.

Cómo organizarte en el trabajo para continuar las extracciones.





¿Tienes alguna  
duda?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Seguimiento personalizado:  
2 consultas online

**75€**

En lugar de ~~98€~~



Disponible 72h

[lesmums.net/plantrabajo/](https://lesmums.net/plantrabajo/)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---