

Guia Esencial Stock de Leche



Salomé Corradi

Asesora en
Lactancia Materna

Lactancia y Maternidad



NIÑERAS CREATIVAS

CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"

“La lactancia no es solo materna, es una construcción familiar, social y política”.

La lactancia materna de pecho, debe ser un objetivo familiar. Es un acto que la mujer debe desear, querer y consentir soberanamente, siendo ella la que pone el cuerpo. Es importante saber y tener en cuenta que la lactancia materna provee importantes beneficios para la madre y para la cria humana, nuestro bebé.

Es importante saber que la leche materna se define como un “super alimento” que aporta innumerables beneficios a nuestro bebe.

Lactancia y maternidad



NIÑERAS CREATIVAS
CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"

¿Que es lo indispensable para comenzar hacer mi banco de leche?

Lo primero es desear la mantención de la lactancia materna y plantearlo como un objetivo. Como todo objetivo debemos planificarlo, y generar conductas que a mediano plazo se vuelvan parte de nuestros Hábitos y Rutinas.



NIÑERAS CREATIVAS

CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"

¿Como influye la actividad deportiva y la alimentación saludable en la leche materna y la lactancia?

La alimentación materna influye directamente en el perfil de ácidos grasos (como el DHA) y en los niveles de vitaminas hidrosolubles (C y grupo B) de la leche, nutrientes críticos para el desarrollo cerebral y el sistema inmune del bebé; mientras tanto, el deporte moderado no altera la producción ni el sabor de la leche, pero reduce el cortisol de la madre, favoreciendo un flujo hormonal óptimo para la lactancia y protegiendo sus propias reservas minerales.



NIÑERAS CREATIVAS

CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"

¿ Que elementos necesito para sacarme leche ?

1. **Recipientes propicios para almacenamiento de la leche:** puede ser la mamadera, o cualquier almacenamiento seguro para leche materna.
2. **Tecnica manual de extraccion de leche.**
Ejemplo: Tecnica en C para extracción
3. Puede sumarse **sacaleches manuales, o electricos con una o dos copas de succión.**



¿Que son bolsitas o recipientes de almacenamiento de la leche materna?

Los Envases propicios para almacenamiento de leche materna son los **certificados** o señalados en la descripción del producto.

✗ No podemos usar cualquier envase para conservar la leche.

✗ No se usan **frascos de analisis,**
son toxicos.

✓ Los envases para leche materna **están**
fabricados con una composición que es apta
para el almacenamiento de leche materna.



¿Puedo usar frascos de Vidrio para el almacenamiento?

No lo recomiendo, porque si bien podemos esterilizarlos al vapor o hervirlos, si no somos lo suficientemente cuidadosos con la higiene, podemos contaminar la leche.

Podría usarse luego del año del bebé, siempre consultando con nuestro pediatra o medico de cabecera.



Tipos de Recipientes Recomendados

- ✓ Los envases recomendados son:
 - Recipientes con tapa a rosca de Avent.
 - Bolsitas Avent
 - Dispita bolsitas.
 - My baby boom botellas a rosca.
 - Nuk Recipiente
 - Ormaternity botellas a rosca
 - mameta botellas a rosca
 - Uh baby bolsas.



✗ Tipos de Recipientes No Recomendados

✗ Los envases no recomendados:
Bolsitas Blooming.

No esta buena la seguridad de la bolsa, es muy poco practico. Por lo general la bolsa con clip y todo derrama leche.



NIÑERAS CREATIVAS

CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"

Tips para armar nuestro stock

- El mejor estímulo para la producción de leche es la boca de nuestro bebe, **es por esto que nunca debemos dejar que desaparezca el estímulo.**
- Si sabes que vuelves a trabajar en **3 meses**, te recomiendo que **a partir del 1 y medio comiences a armar tu stock propio de leche materna.**
- Recomiendo que **por las mañanas** aprovechemos **el estímulo de succión de la primer toma, y 40 min luego hacemos una extracción.**



Tips para armar nuestro stock

- Es ideal que **podamos sacarnos leche por la mañana, por la tarde y por la noche.**
- Al guardarla es importante que puedas **fecharla y agregar la hora de extracción.**
- **Comunicación asertiva con nuestro compañero** para que ambos trabajemos en este objetivo que tenemos en común.



Momento de la extracción

- **Higiene:** Lavado de manos previo a la extracción. No hace falta higienizar el pezón. Si queremos "lavarlo" como una gasita mojada alrededor de la aureola"
- **Espacio propicio** para generar el momento de la extracción. Podemos hacer unos masajes en nuestras mamas previo a la extracción para estimular la glándula. **Utilizar la técnica de extracción que mas nos resulte.**
- Luego de la extracción, asegurarnos de **almacenar seguramente, lavar sacaleche y secarlo.**



NIÑERAS CREATIVAS
CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"



¿Como almaceno la leche en el freezer donde también tengo otros alimentos?

Es importante **siempre la higiene y la limpieza de nuestro freezer**, no podemos poner bolsitas de leche arriba de un charco de jugo de carne. Se recomienda que se almacena al **fondo del freezer**, si son **botellas, suelen ser mas practicas**. En el caso de almacenar en **bolsa, podemos usar un taper rectangular** que nos permita ir guardando con un orden.



Tiempos de la leche materna

Regla del 4:

4 horas a Temperatura **Ambiente**

4 días en **refrigerador o heladera**, siempre y cuando se cumplan con las medidas de higiene y limpieza.

Congelador:

A temperatura **0 °C-17,7 °C: 9 meses.**

A temperatura de mas de **-20°C 12 meses.**

Heladerita:

24 hs puede durar la extraccion. Siempre y cuando tenga las bolsas de hielo necesarias para refrigerar.



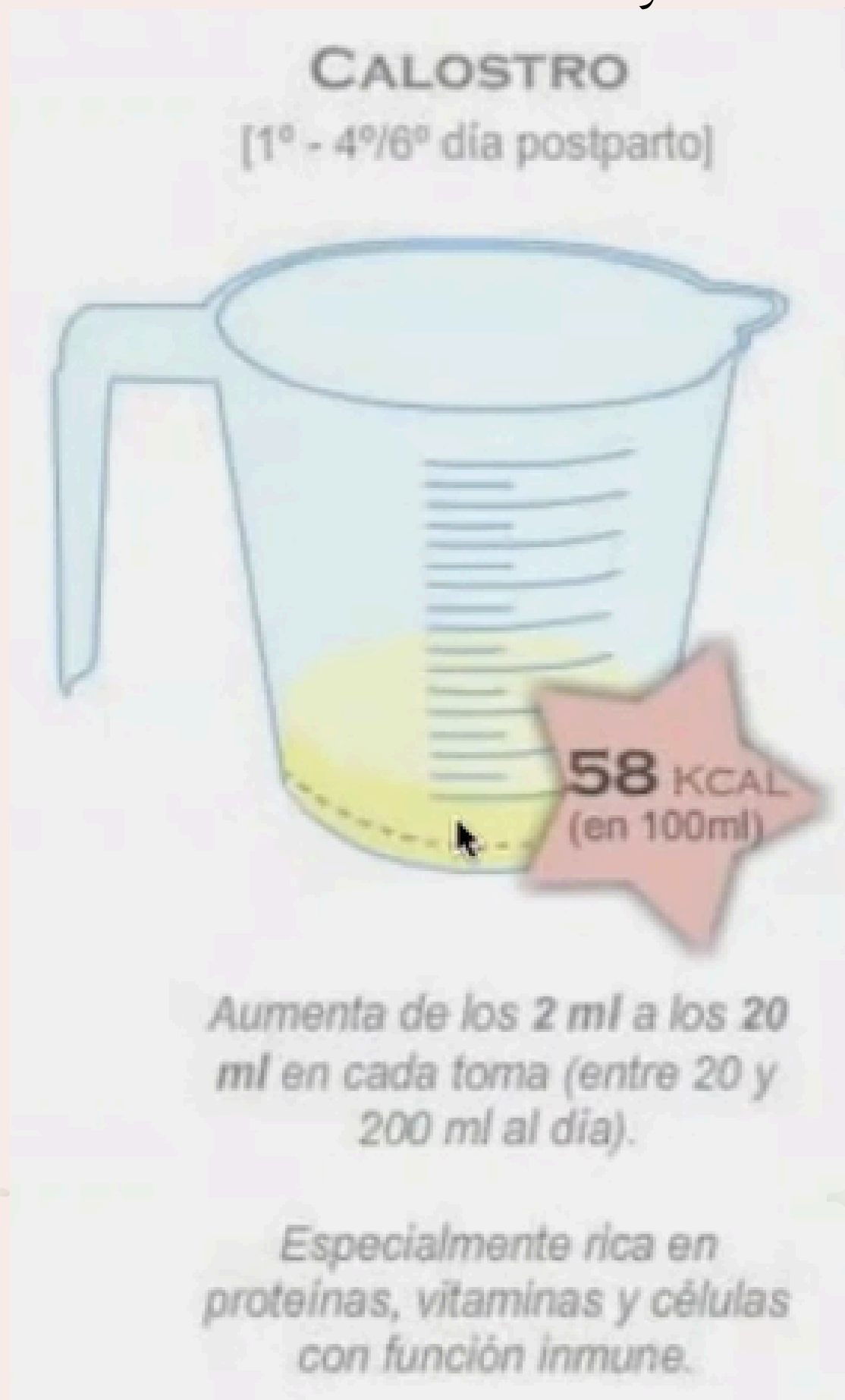
Es importante saber que cantidad de
leche toma tu bebe segun los meses
que tenga.

Sabiendo cuánto toma mi bebe, es como vamos a
organizar las extracciones.

**A continuación te dejo las etapas de la
lactancia en los primeros meses:**

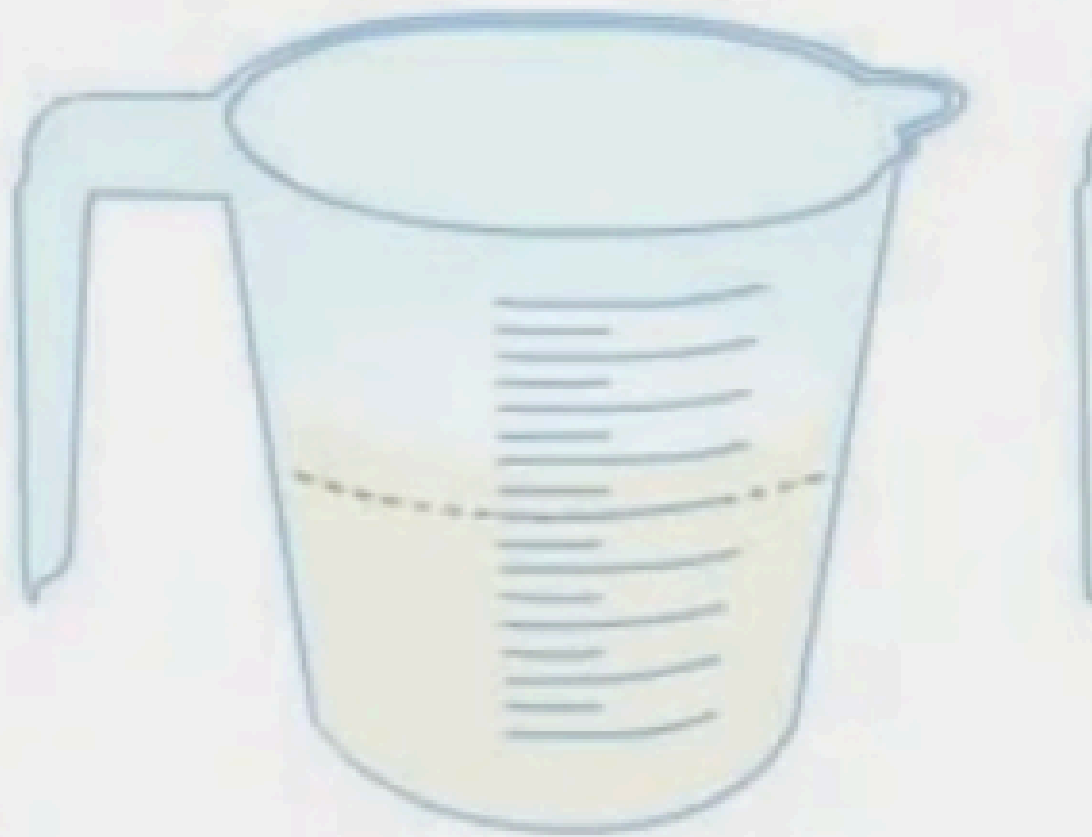


La cantidad de leche que toma el bebé va evolucionando en cantidad y composición.



La cantidad de leche que toma el bebé va evolucionando en cantidad y composición.

LECHE DE TRANSICIÓN
[4º/6º - 15º día postparto]



*Alcanza los 600 o 700 ml
al día alrededor del 8º día
postparto.*

*Composición intermedia
entre el calostro y la leche
madura.*



La cantidad de leche que toma el bebé va evolucionando en cantidad y composición.

LECHE MADURA
(a continuación)



Oscila entre 700 y 900 ml hasta los 6 meses, después se mantiene en 500 ml al día.

Mayor aporte energético.

Almacena en pequeñas porciones

Se recomienda de 2 a 4 onzas **(59 a 118 cc)** para evitar que se desperdicie.



NIÑERAS CREATIVAS

CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"

Ordena el almacenamiento de las mas viejas a las mas nuevas.

Se recomienda que siempre **las extracciones nuevas vayan al final**, y **que adelante** de nuestro stock pongamos **las extracciones mas antiguas**. Esto nos permitirá consumir las extracciones mas viejas primero y asi no derrochar leche, si que se nos vengzan los plazos y tengamos que tirar leche almacenada.



¿Como descongelar leche materna?

1. **Saca la toma mas antigua del congelador.**
2. **No uses microondas ni ornallas**
3. **No dejes descongelando la leche materna a temperatura ambiente.**
4. El **baño maria** debe ser en un tazon adecuado, sin fuego, **con una temperatura de 37°C-42 °C .**
5. Luego de descongelarla, mueve la bolsa o el recipiente suavemente para integrar la grasa de la leche y la parte mas liquida.



¿Cuanto dura la leche descongelada?

1. **2 hs a temperatura ambiente.**
2. **24 hs en la heladera o refrigerador.**
3. **Se desecha si se excede este tiempo.**



¿Por que mi leche descongelada tiene otro olor diferente a la recién extraída?

La leche descongelada suele oler diferente debido a un proceso químico que no es perjudicial. La leche contiene una enzima llamada lipasa, que descompone las grasas y libera los ácidos grasos, **un proceso que ayuda a evitar la proliferación de bacterias nocivas, entre otros aspectos beneficiosos para nuestro bebe.**

Si tu bebe rechaza la leche descongelada, pedime un asesoramiento!



NIÑERAS CREATIVAS
CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"

¿Cuando la leche materna esta en mal estado?

Tranquila... te darás cuenta porque huele super mal!!!



Lactancia y Maternidad



Salomé Corradi

Socia Fundadora

Acompañando las Crianzas desde 2015



NIÑERAS CREATIVAS
CONSULTORA DE PERSONAL
DOMÉSTICO



"Acompañando Las Lactancias"