

Mamá trabajadora: Técnicas para extraer y conservar la leche materna

Hace unas semanas, se dio a conocer el último informe del Fondo de Población de las Naciones Unidas (FPNU) que posiciona a Chile en el último puesto del ranking de natalidad entre los países estudiados, registrando la cifra de nacimientos más baja en una década, reafirmando una marcada tendencia a la baja desde 2013. De acuerdo a varios analistas, esto se debe a las nuevas posibilidades y perspectivas que hoy enfrentan las mujeres, insertas cada vez más en el mercado laboral.

Sin embargo, acceder a éste implica una serie de desafíos, sobre todo para aquellas que vuelven a los pocos meses luego de haber sido madres (especialmente, las primerizas) y que aún siguen amamantando. "Los médicos siempre aconsejamos que los bebés sean alimentados con leche materna, por los beneficios que ésta trae, tales como disminuir el riesgo de padecer varias enfermedades como diarreas, infecciones respiratorias altas y bajas, caries y hasta muerte súbita. Pero, efectivamente, una vez que regresan del post natal, muchas mujeres no pueden seguir con esto. No obstante, existen opciones para extraer y almacenar la leche que no todas ellas conocen", señala Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda la leche materna como alimento exclusivo durante los primeros seis meses de vida, para comenzar a introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia hasta los dos años, idealmente. La doctora indica que -en general- las mujeres optan por dar pecho hasta el año

y que el temor por manipular la leche cuando están por volver al trabajo es real, aunque poco fundado. "No debería dar más miedo que manipular cualquier otro alimento. Para hacerlo, simplemente hay que seguir normas que garanticen una correcta manipulación", comenta.

¿Cómo se manipula y se conserva la leche materna?

Es importante clarificar un par de temas antes de entrar en materia. No todas las mujeres tienen el mismo flujo de leche, por lo que siempre dependerá de esto los horarios y la cantidad de extracción. Si existen dudas respecto a cómo potenciar el flujo, éstas deben siempre hablarse con el médico, ya que es fundamental no consumir nada que pueda afectar al bebé a través de la leche que consume.

Hoy es posible encontrar una amplia gama de sistemas de extracción, popularmente conocidos como "sacaleches". Lo primero es saber en qué fijarse a la hora de elegir el más adecuado para cada persona, ya que hoy existen manuales y eléctricos, para uno o ambos senos, por ejemplo. Es recomendable preguntarles a otras mamás cuáles han usado y cómo les ha funcionado, aunque siempre es necesario leer bien las instrucciones "En primer lugar, tanto el sacaleches, como los pechos y las manos deben estar correctamente lavadas. Luego, se debe realizar un masaje suave sobre la areola, ya que esto estimula el reflejo de expulsión. A muchas madres les ayuda mirar una foto de su guagua o imaginársela, para la estimulación del reflejo", señala la doctora.

Al principio, es normal que no salga leche o salgan gotitas, por lo que se debe ir probando



de a poco y varias veces al día durante pocos minutos. En lo posible, es aconsejable practicar unas semanas antes de ingresar al trabajo, ya que esta es una destreza que se va desarrollando con la práctica. Galarce comenta que "lo ideal para comenzar es que la guagua desencadene la bajada de la leche, retirarlo, extraer un poco de leche, y volver a dar pecho. Es importante no dejar pasar más de tres o cuatro horas entre extracciones para evitar que disminuya la producción de leche".

"Otro aspecto fundamental es el tipo de recipiente para guardar la leche; se sugiere que sea de vidrio o de plástico duro que resista el agua caliente, con tapas de cierre hermético, o utilizar bolsas de plástico hechas especialmente para estos fines y que hoy se encuentran en el mercado" para guardar leche.", indica la profesional.

Es importante que en cada recipiente se coloque una etiqueta con la fecha de extracción e incluya el nombre del hijo o hija si asiste a una sala cuna. Además, la leche debe ser conservada en el refrigerador, en el fondo de las bandejas (no en la puerta), donde durará hasta 3 días, o en el congelador. Si éste es de una puerta, la leche durará congelada hasta 1 mes y si es de dos, hasta 3 meses. Puede mantenerse a temperatura ambiente, pero durará -en buenas condiciones- de 6 a 8 horas como máximo.

Idealmente, los recipientes deben llenarse con la cantidad para una sola toma, que podría ir entre los

60 a 120 ml, ajustándose según cada niño. También se pueden hacer porciones más pequeñas, entre 30 y 60 ml, para situaciones inesperadas o si hay retrasos en la alimentación regular. También se recomienda descongelar primero la leche más antigua, en caso de tener varios recipientes guardados, y pasarla primero al refrigerador el día anterior, para después calentarla a baño María. "No hay que calentar un biberón directamente en el microondas o de manera rápida en la cocina. El calentamiento rápido destruye las proteínas y enzimas que contiene la leche. Si la descongelas, no se puede volver a congelar", enfatiza la profesional.

Por último, la leche puede cambiar de aspecto o color una vez que se descongela, lo que no implica que no esté apta para que se consuma. Es normal que la leche se separe y la parte grasa de ésta flote hasta la superficie. Al momento de calentarla, es bueno agitarla para que vuelva a ser un líquido homogéneo.

Hoy, continuar amamantando no implica que la mujer deba mantenerse en la casa, postergando volver al trabajo o hacer otro tipo de actividades. Es más, la extracción y conservación de la leche permitiría compartir las tareas de alimentación con el padre, por ejemplo, generando una relación y un vínculo más estrecho con ellos. Al seguir estos simples consejos, no sólo se está velando por la salud del bebé, sino que también por el desarrollo integral de la mujer.