

## *Peligros del uso del biberón*

Utilizar el biberón para alimentar al bebé implica una serie de riesgos que es importante tomar en cuenta si queremos tener niño(a) saludable y garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado.

- Al succionar el biberón, el niño se confunde porque es diferente que si lo hace del pezón. Para succionar el chupón el niño (a) necesita menor esfuerzo por lo que puede dejar el pecho fácilmente.
- Dificulta el desarrollo de los músculos de la cara por falta de ejercicio.
- Se produce deformidades en los dientes por la forma en que el niño succiona el biberón.
- Aumenta el riesgo de caries dentales, por las altas concentraciones de azúcar en las leches artificiales y otras bebidas.
- Los chupones son difíciles de lavar y se contaminan con facilidad por lo que no se puede garantizar su higiene.
- Se le niega al niño el beneficio de la relación afectiva con su madre, de un alimento de óptima calidad y de una efectiva protección contra gran cantidad de enfermedades.
- Produce infecciones de oídos, garganta y diarreas porque los niños(as) mantienen los chupones por tiempos prolongados en la boca y además se contaminan muy fácilmente con el medio ambiente.

## *Recuerde:*

Toda mujer debe saber extraerse leche materna. Dos semanas antes de regresar al trabajo, la madre debe empezar a extraerse leche para adquirir práctica.

Al principio algunas madres extraen solo poca cantidad de leche, pero con la práctica aumenta.

Cuando la madre trabaja, el bebé mama más por la noche. No deje de extraerse la leche durante el día, eso ayuda a mantenerle sus pechos produciendo suficiente cantidad de leche.

UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA



## *Extracción manual de leche materna*



Diseño e impresión:  
 Programa de Publicaciones  
UNIVERSIDAD NACIONAL

\* +, - & - PUNA



# Extracción manual de leche materna

1

La leche materna es el mejor alimento para su hijo (a) usted puede darle su leche aún no estando en casa. Es importante aprender a extraer la leche para dejarle al niño (a) cuando la madre necesita salir. Este procedimiento también sirve para sacarse un poco de leche cuando los pechos se llenan demasiado, para que el niño agarre el pezón con más facilidad y evitar la mastitis por leche acumulada.

2

## ¿Cómo extraer la leche?

- Manualmente es el método más fácil y el que produce menos contaminación.
- Prepare un recipiente limpio y con boca ancha.



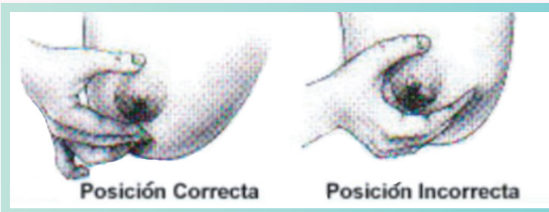
- Lávese las manos y uñas con agua y jabón.



- En forma circular y alrededor de todo el seno haga masajes, dando más énfasis a aquellos sitios donde hay endurecimiento por mucha leche.



- Coloque el dedo pulgar en la parte superior de la areola y el índice en la parte inferior de la areola.



- Empuje hacia sus costillas y dé vuelta.



- Presione hacia adelante para que salga la leche que usted va a recoger. Haga este procedimiento en forma repetida.



3

## ¿Cómo mantener la leche extraída?

Después de extraer la leche en un recipiente limpio, tápelo y póngalo en un lugar fresco, de esta forma durará 8 horas a temperatura ambiente sin descomponerse.

En caso de tener refrigeradora: Puede guardarlo hasta 72 horas (3 días), o bien en el congelador hasta 3 meses.

4

## ¿Cómo dar al bebé leche extraída?

Si la leche está temperatura ambiente no es necesario calentarla, sólo se aparta en una tacita la cantidad que se le va a suministrar en ese momento al niño (a) para no contaminar el resto; pero si está en refrigeración se saca antes de utilizarla, el tiempo suficiente para que esté a temperatura ambiente cuando el niño (a) la va a tomar.

Lo mejor es dársela al niño (a) sin que sufra calentamientos porque pierde algunas propiedades, sobre todo las defensas que la leche tiene.

Sin embargo, si usted necesita dársela al niño y está aún muy fría puede poner la leche en un recipiente con agua caliente tipo baño maría sin dejar hervir.