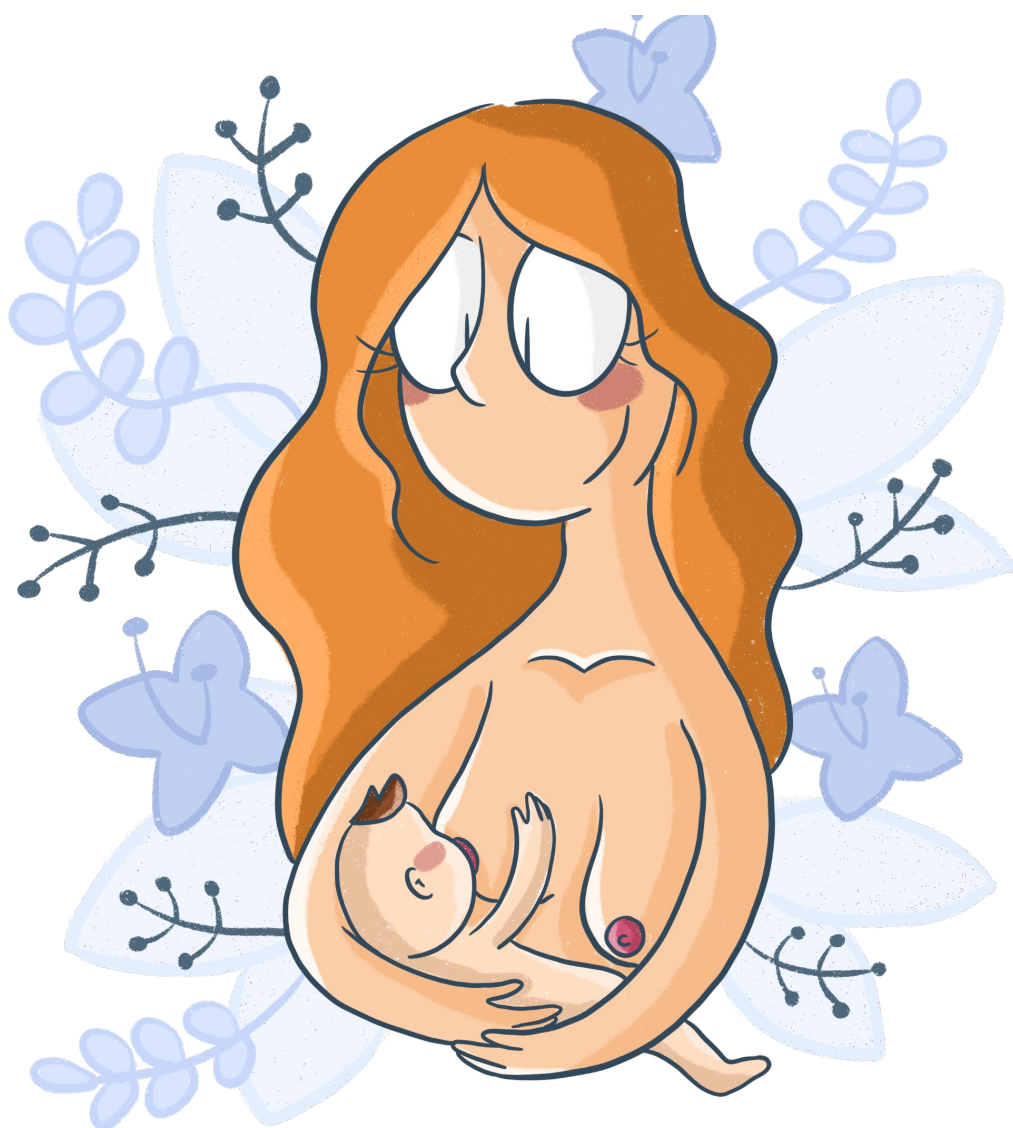




Mi diario de lactancia

CRECIENDO CON AMOR

Mi diario *de lactancia*

CRECIENDO CON AMOR

Este documento sigue las recomendaciones de la Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Y cuenta con el aval del Colegio Oficial de Enfermeros de Santa Cruz de Tenerife.



ORGANIZACION
COLEGIAL DE ENFERMERIA

Colegio de Enfermeros
de
Santa Cruz de Tenerife

Autor: Evelio A. Domínguez Suárez

Enfermero Especialista en Pediatría
Unidad de Nutrición Individualizada Pediátrica (UNIP)
Banco de Leche Humana Donada (BLHD)
Complejo Hospitalario Universitario Nuestra Señora de Candelaria

Ilustraciones, diseño y maquetación: Marina Peix Asensio

Enfermera Especialista en Pediatría
Unidad de Neonatología
Hospital Universitario de Burgos



DEPÓSITO LEGAL: TF 260-2025

1ª edición: mayo de 2025



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias

Este diario de lactancia está dirigido a madres que, por distintos motivos, no pueden amamantar directamente a sus recién nacidos desde el inicio, y tiene como propósito acompañarlas, orientarlas y brindarles herramientas prácticas para iniciar y mantener con éxito la producción de leche materna que cubra adecuadamente las necesidades nutricionales de sus bebés

Desde la Unidad de Neonatología-UMIP del Complejo
Hospitalario Universitario Nuestra Señora de
Candelaria te damos la enhorabuena por el
nacimiento de tu bebé.

Para tu bebé y para ti,
mamá valiente,
que con amor infinito y dedicación
construyes cada gota.

Unidad de Neonatología-UMIP
Servicio de Pediatría
Complejo Hospitalario Universitario Nuestra Señora de Candelaria



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias

Índice

Bienvenida a tu diario de lactancia	1
Contacto piel con piel	2
Beneficios de la leche materna	3
Extracción de la leche	4
Comenzar la estimulación lo antes posible	4
Higiene y tamaño de las copas	5
Preparación previa de los pechos	6
Extracción manual de calostro	7
Frecuencia de las extracciones	8
Extracción con sacaleches eléctrico	9
Dónde extraerse la leche	10
Inicio de la activación secretora	11
Métodos de administración de tu leche	12
Identificación de la leche extraída	13
Extracciones de leche en casa tras el alta	14
Conservación y descongelación de la leche	15
Tabla de almacenamiento de la leche materna	17
Diario de lactancia	18
Calendario semanal	19



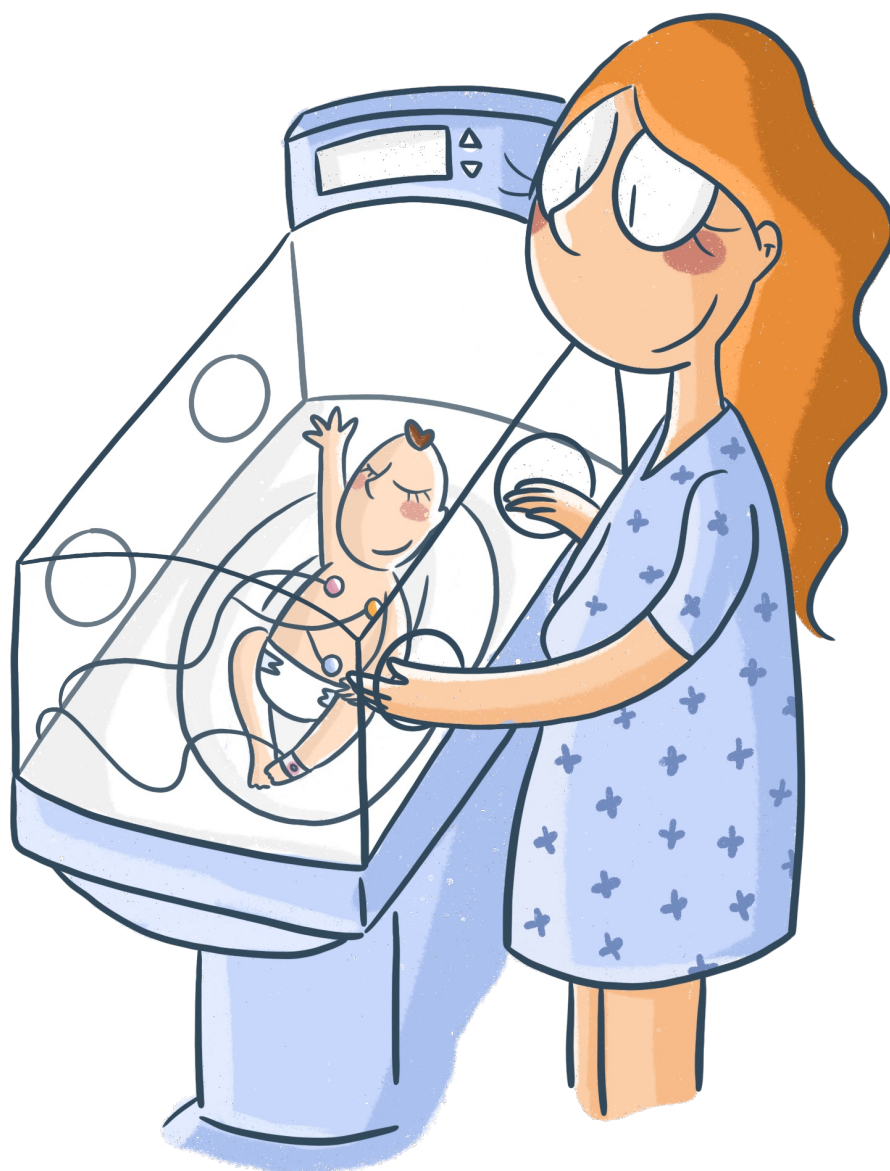
Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias

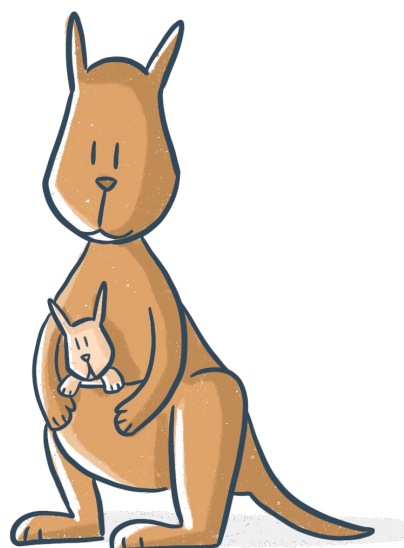
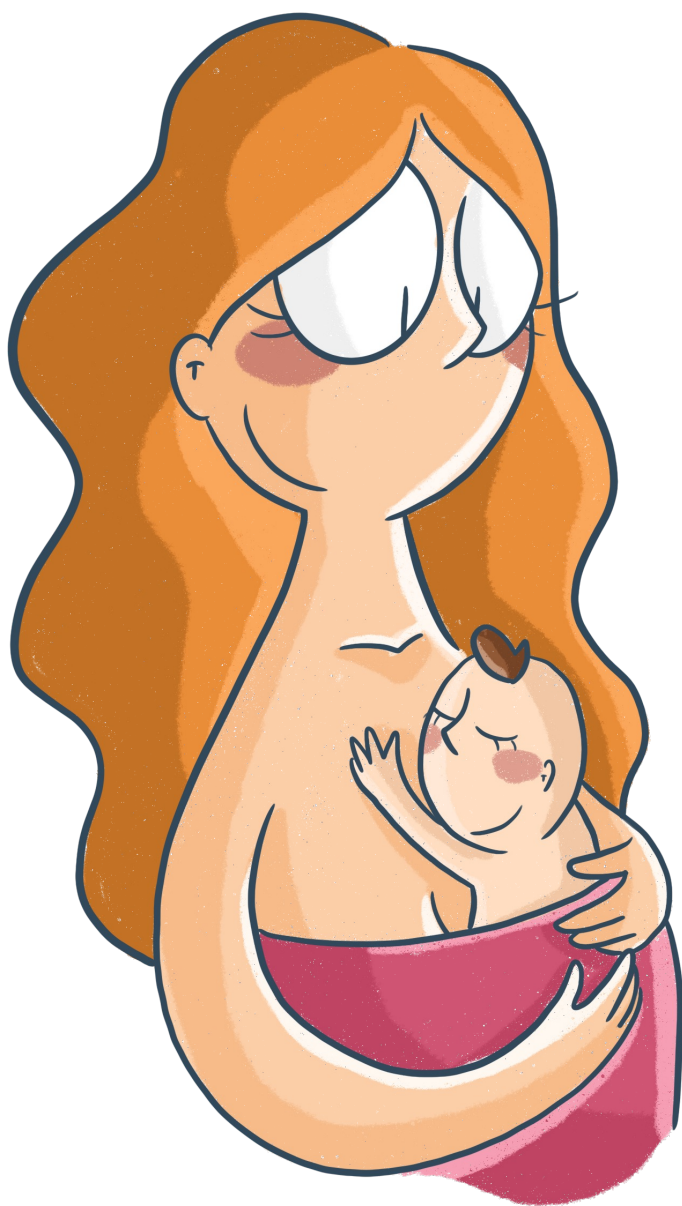
Bienvenida a tu diario de lactancia

En este camino de alimentación de tu bebé te acompañaremos para intentar lograr una lactancia exitosa.



Contacto piel con piel

El contacto piel con piel favorece la lactancia materna exclusiva, facilita la adaptación extrauterina del recién nacido y previene la hipotermia, así como regula su frecuencia cardíaca y respiratoria, entre otros beneficios.



MÉTODO MADRE CANGURO

Forma parte del **Método Madre Canguro (MMC)** que incluye además del piel con piel, el fomento de la lactancia materna y el alta temprana con seguimiento.

Beneficios de la lactancia materna

La leche materna es el alimento ideal para tu bebé, sea cual sea su peso y su edad gestacional (OMS).

Actúa, además, como medicina, tiene **muchísimos beneficios** tanto para la **madre** como para el **bebé**, fundamentalmente si se trata de bebés prematuros:

- Disminuye la **probabilidad de infecciones** y aparición de algunas **enfermedades** como la enterocolitis necrotizante, la retinopatía de la prematuridad o la displasia broncopulmonar
- Además, **mejora la tolerancia** a la alimentación



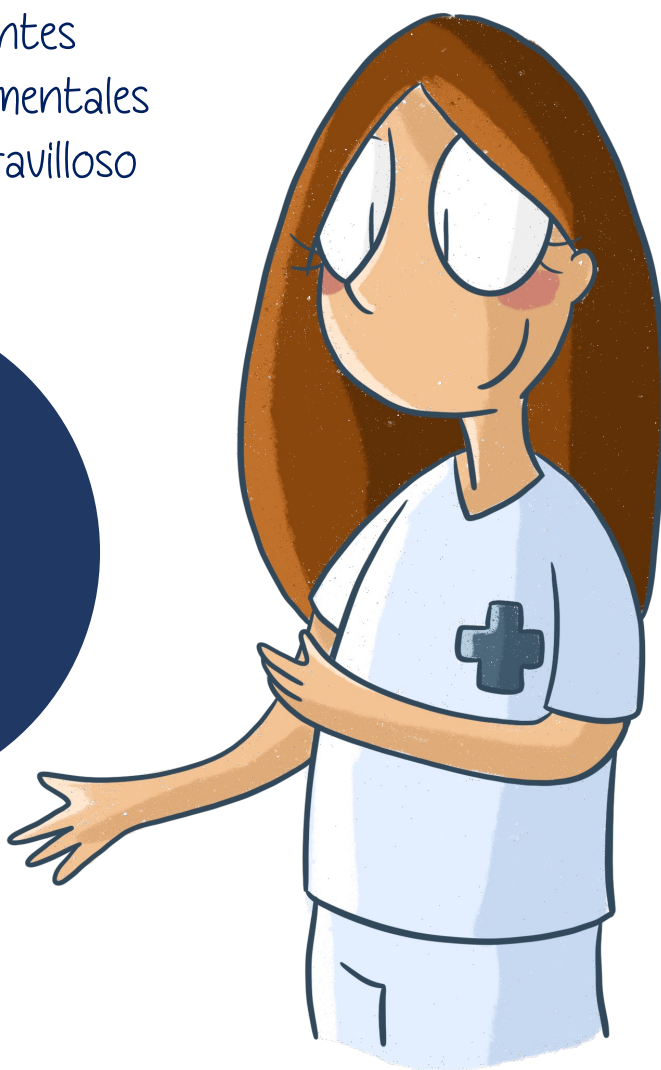
Extracción de la leche

COMENZAR LA ESTIMULACIÓN LO ANTES POSIBLE

Es muy importante que, hasta que tu bebé pueda tomar tu leche directamente al pecho, comiences a estimular la producción lo antes posible.

Te proponemos las siguientes **recomendaciones**, fundamentales para el logro de este maravilloso objetivo.

¡PREGÚNTANOS
AL PERSONAL
SANITARIO SI
TIENES ALGUNA
DUDA!



Extracción de la leche

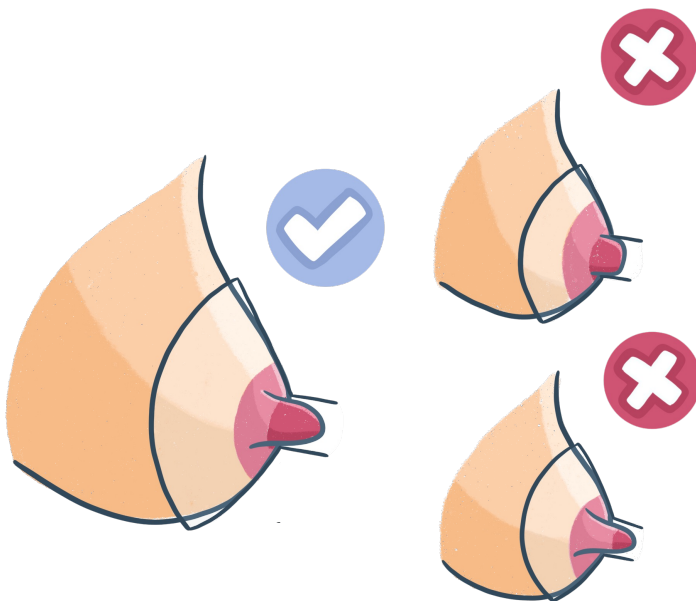
HIGIENE Y TAMAÑO DE LAS COPAS

La higiene es tremendamente importante. Antes de proceder con las extracciones de leche, deberás realizar un adecuado **lavado de manos**.



Asimismo, los sistemas de extracción del sacaleches se deberán lavar generosamente con **agua y jabón**. Te enseñaremos a hacerlo. Además te los reemplazaremos por unos nuevos tras **8 usos** o cada **24 horas**.

¡RECORDAD EL LAVADO DE MANOS!



Para prevenir lesiones en el pezón/areola, es necesario que uses copas del tamaño adecuado al diámetro de tu pezón, de tal forma que éste **entre y salga libremente** por el túnel de la copa, **sin fricciones**.

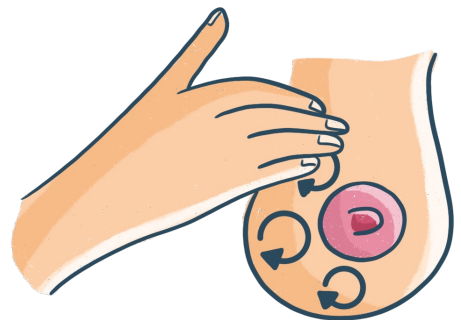
Extracción de la leche

PREPARACIÓN PREVIA DE LOS PECHOS

Son tres pasos importantes para estimular la oxitocina y que la leche fluya del pecho con mayor facilidad:

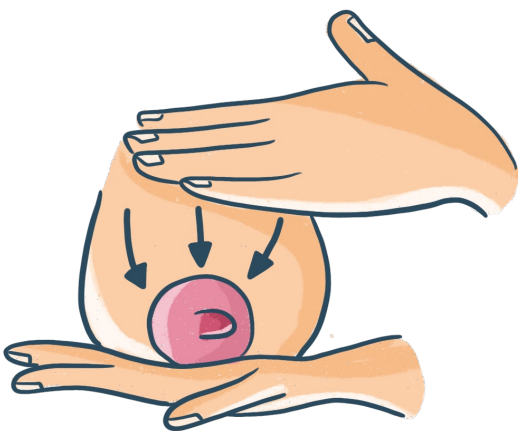
1

Masaje circular. Presionar firmemente el pecho con las yemas de los dedos usando un movimiento circular en un mismo punto sin deslizarlas sobre la piel. Repetir alrededor del pecho



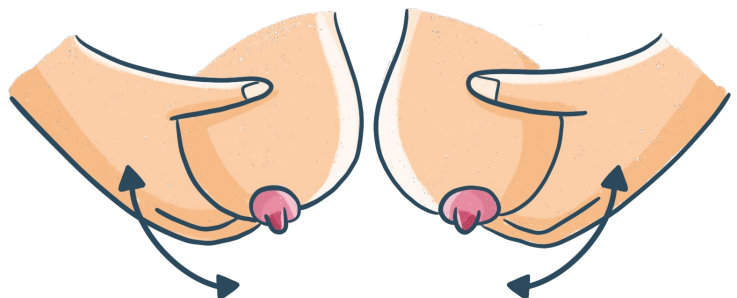
2

Acariciar o peinar el área del pecho desde arriba hacia el pezón, usando las yemas de los dedos mediante un contacto ligero de cosquilleo. Continuar alrededor de todo el pecho



3

Sacudir suavemente ambos pechos inclinándose hacia delante



6

Extracción de la leche

EXTRACCIÓN MANUAL DE CALOSTRO

El **calostro** es la leche producida desde el embarazo y los primeros días después del nacimiento de tu bebé. Es una leche muy importante, un poco **más espesa y amarilla** que la que producirás más adelante.

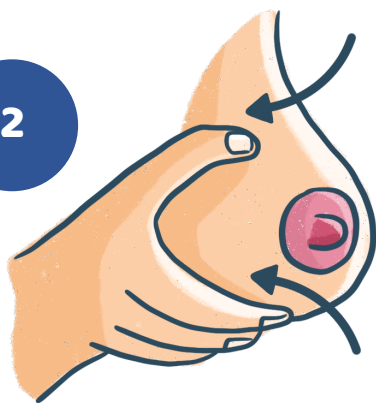
Es esencial que la **extracción manual** comience dentro de las **6 primeras horas** de vida de tu bebé, idealmente antes de la **primera hora**. Te enseñaremos cómo hacerlo, y cómo recogerlo en jeringas para su aprovechamiento.

1



Pon la mano en **forma de C** alrededor del pecho con el pulgar por encima del pezón.

2



Inicia un movimiento de presión hacia dentro, hacia las costillas.

3



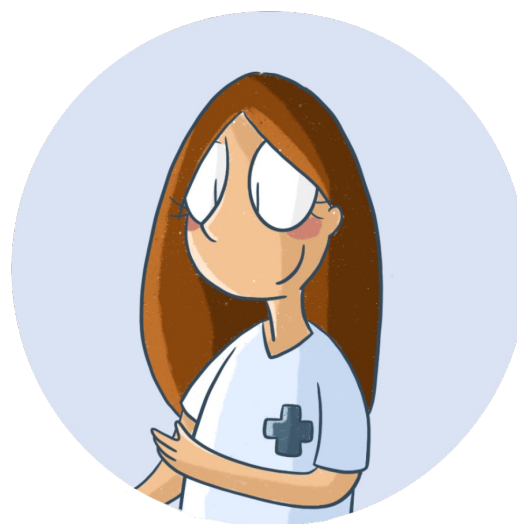
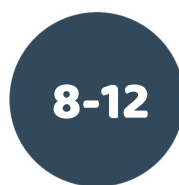
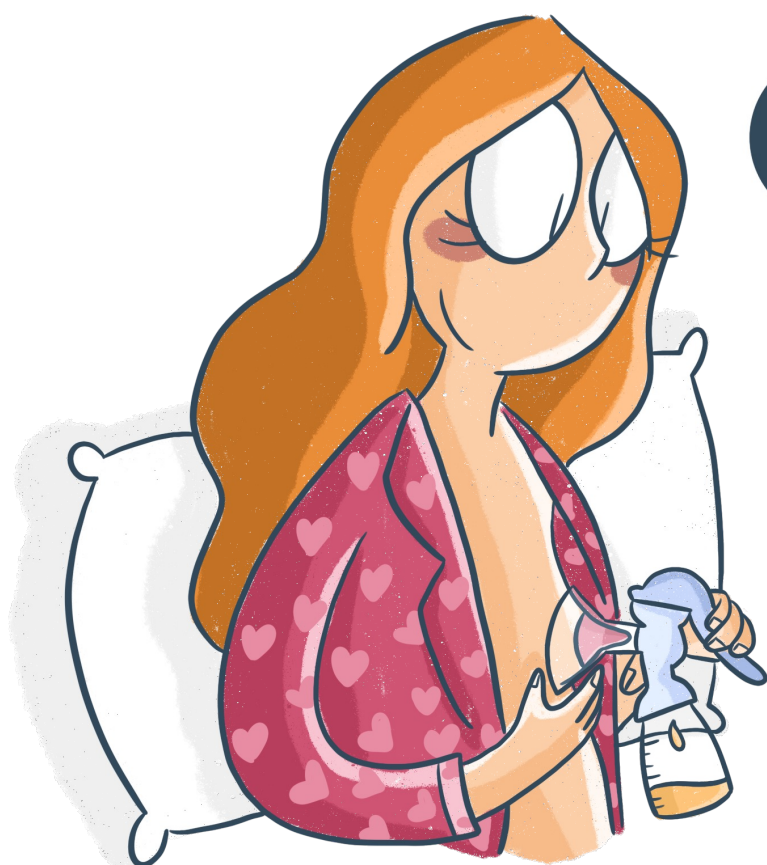
Comprime el pecho apretando los dedos unos segundos y vuelve a empezar liberando la presión.

Extracción de la leche

FRECUENCIA DE LAS EXTRACCIONES

Se recomienda realizar las estimulaciones **entre 8 y 12 veces** al día, esto es fundamental para generar demanda de producción de leche a tus hormonas.

Las **estimulaciones nocturnas** son también necesarias, procurando que entre las extracciones **no transcurran más de cinco horas**.



Habla con tu profesional de referencia si tuvieras dificultades para hacerlo.

Extracción de la leche

EXTRACCIÓN CON SACALECHES ELÉCTRICO

Es importante **combinar** la extracción con sacaleches eléctrico con la extracción manual. Preferiblemente se recomienda hacerlo de **ambos pechos** simultáneamente.

Te dejamos dos links para que puedas ver los vídeos explicativos:

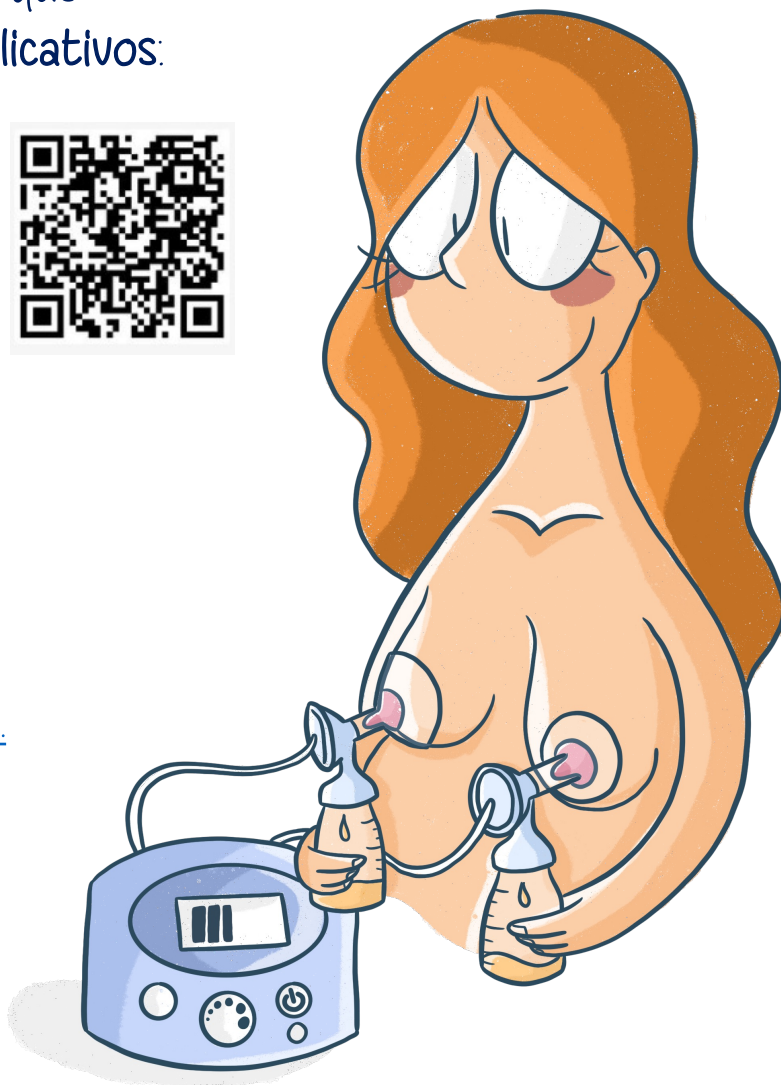
Extracción manual de leche materna

<https://youtube.com/JXJpHFIIcA8?si=yAHj8KvprXOhq2fu>



Cómo usar el sacaleches

<https://www.nebmedical.com/how-to-use-breast-pump/#how-to>

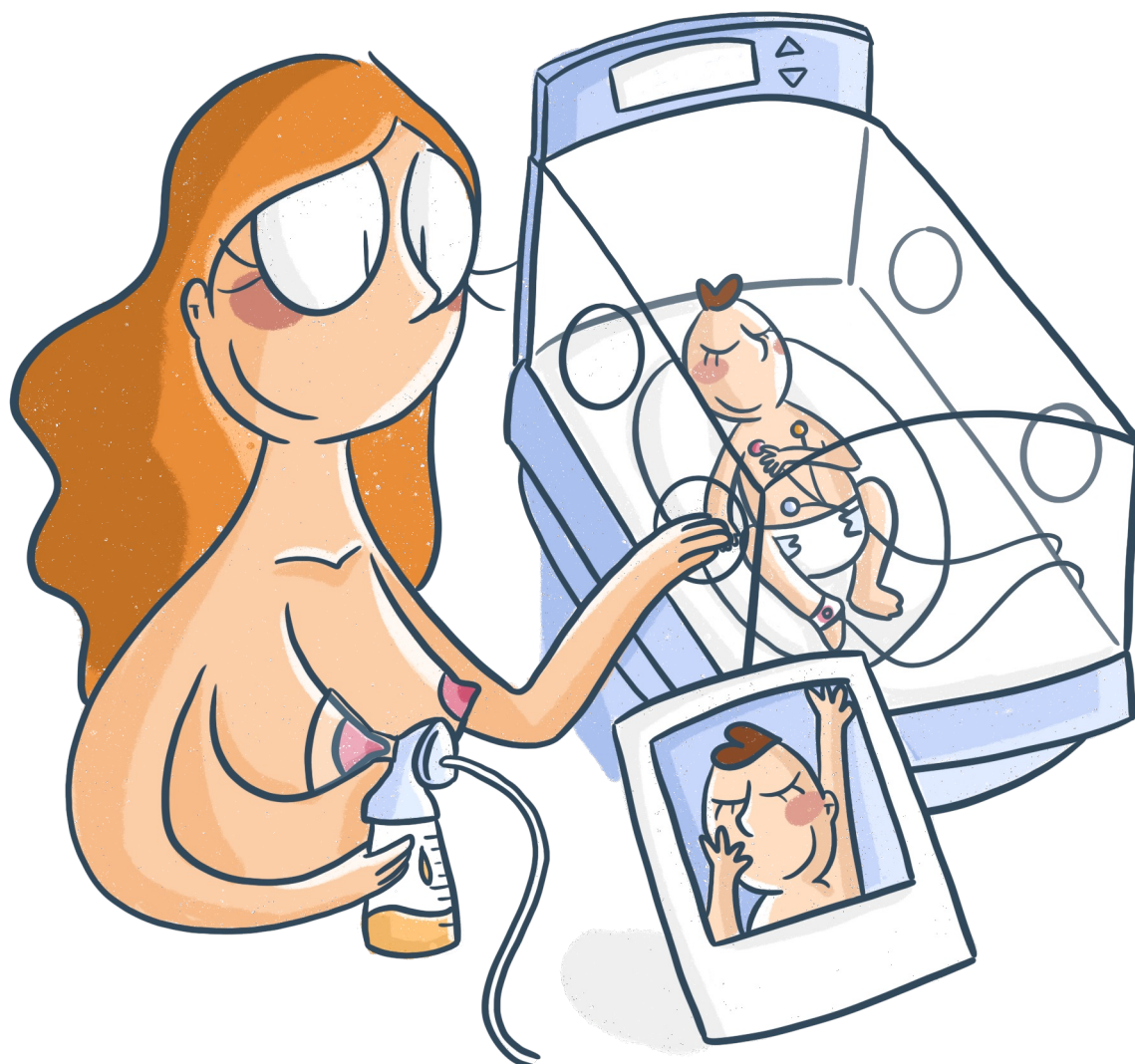


Extracción de la leche

DÓNDE EXTRAERSE LA LECHE

Siempre que sea posible, lo recomendable es realizarte las extracciones **junto a tu bebé**, también durante el contacto piel con piel, esto mejora la producción.

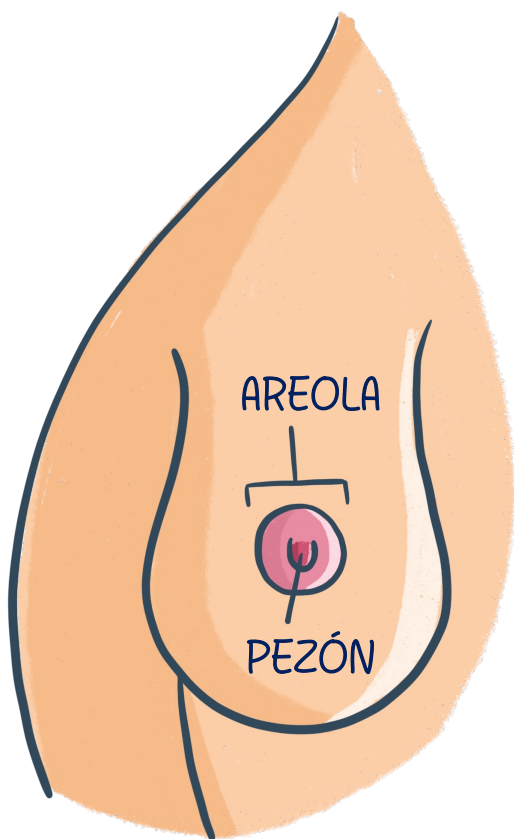
Cuando no puedas, te recomendamos hacerlo viendo una **fotografía** suya.



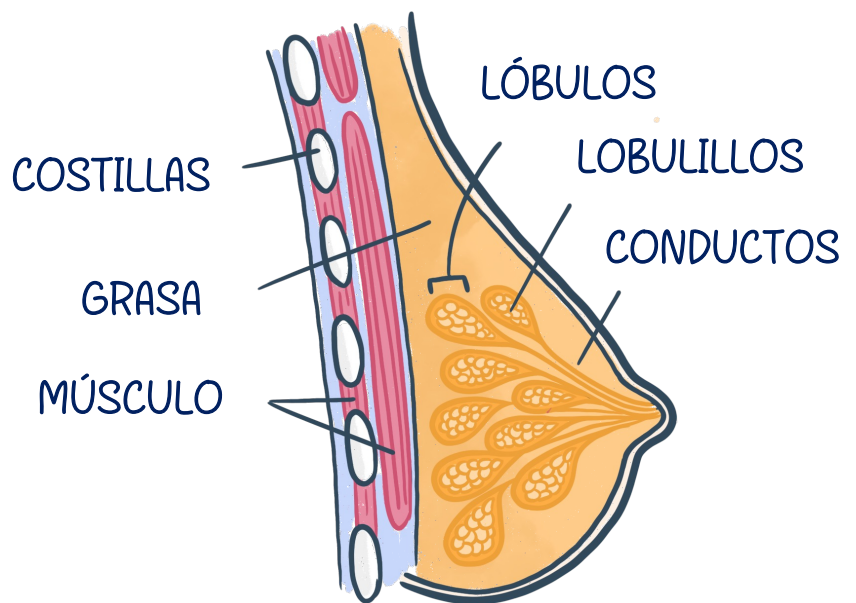
Inicio de la activación secretora: “subida de la leche”

Aproximadamente al **tercer día** del inicio de las estimulaciones, notarás tus pechos más duros, esto es lo que se conoce como la “subida de la leche”.

Continuarás con las estimulaciones del mismo modo. Es importante que te extraigas leche hasta que veas que no sale más, por lo que te recomendamos que, llegado este momento, permanezcas usando el sacaleches unos dos minutos más.



ANATOMÍA DE LA MAMA



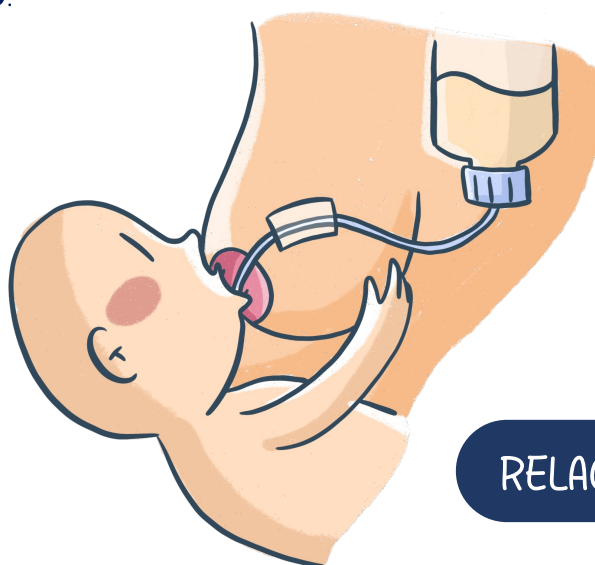
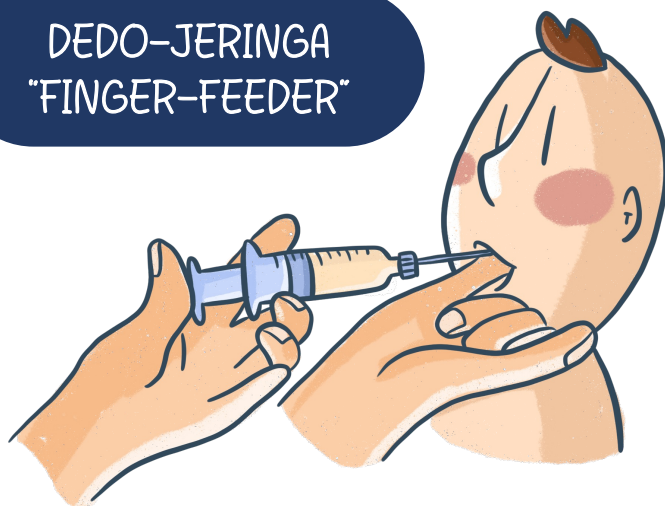
Métodos de administración de la leche

Hasta el momento en que tu bebé pueda iniciar la alimentación por boca por estos métodos, lo alimentaremos a través de una sonda colocada desde su nariz o su boca hasta el estómago, para que la leche llegue directamente allí. No te preocupes, su colocación puede ser algo molesta pero no dolorosa.

Cuando ya pueda iniciar las tomas por boca, completa o parcialmente, pero aún no pueda amamantar directamente de tus pechos, lo haremos mediante distintas formas, cuyo principal objetivo es lograr un buen agarre al pecho cuando ya sea el momento.

Te enseñaremos cuáles son y cómo hacerlo. Los más utilizados en nuestra unidad son el dedo jeringa o "finger feeder" y el relactador.

DEDO-JERINGA
"FINGER-FEEDER"



RELACTADOR

Identificación de la leche extraída

Desde el momento del nacimiento de tu bebé, te proporcionaremos, junto con el **material** para las extracciones, **etiquetas identificativas** para pegarlas tanto en las jeringas de calostro como en los recipientes de un solo uso.

Es necesario que en esa etiqueta anotes la **fecha y la hora** de extracción, para poder **calcular la fecha de caducidad** de la leche en frigorífico, y proceder a congelarla si tu bebé no ha llegado a consumirla.



NOMBRE,
FECHA Y HORA DE
LA EXTRACCIÓN

También podrás
anotar en la etiqueta
el **volumen** de leche
extraído.

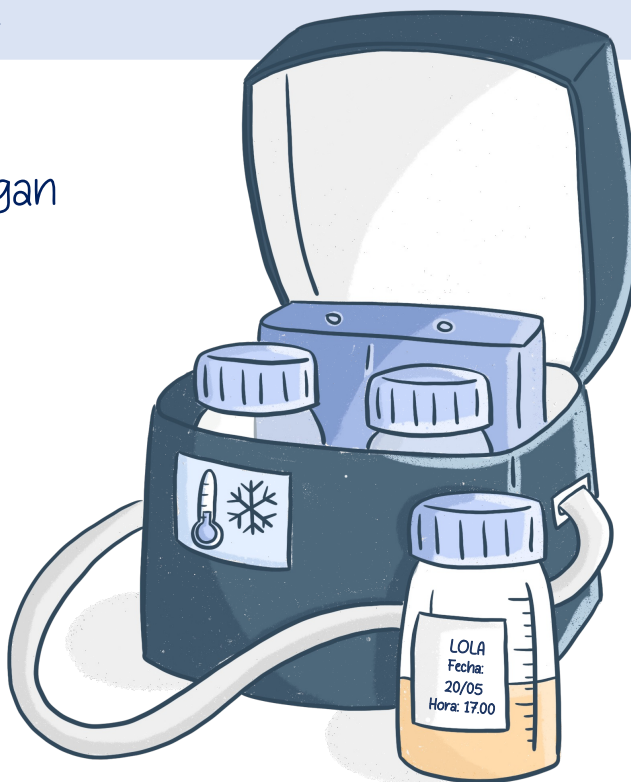
Extracciones de la leche en casa tras el alta

Si te dan el alta y continúa hospitalizado tu bebé, para que sigas manteniendo el ritmo de las extracciones de leche en casa, necesitarás disponer de un **sacaleches**.

No tendrás que comprar recipientes ni bolsas para la leche, todo el material que precises (recipientes y etiquetas) te lo proporcionaremos en la Unidad de Neonatología-UMIP. Solicita siempre lo que necesites al **personal de enfermería**.

Cuando vengas al hospital, deberás traer la leche en una **neverita portátil con acumuladores de frío** para mantenerla a temperatura constante.

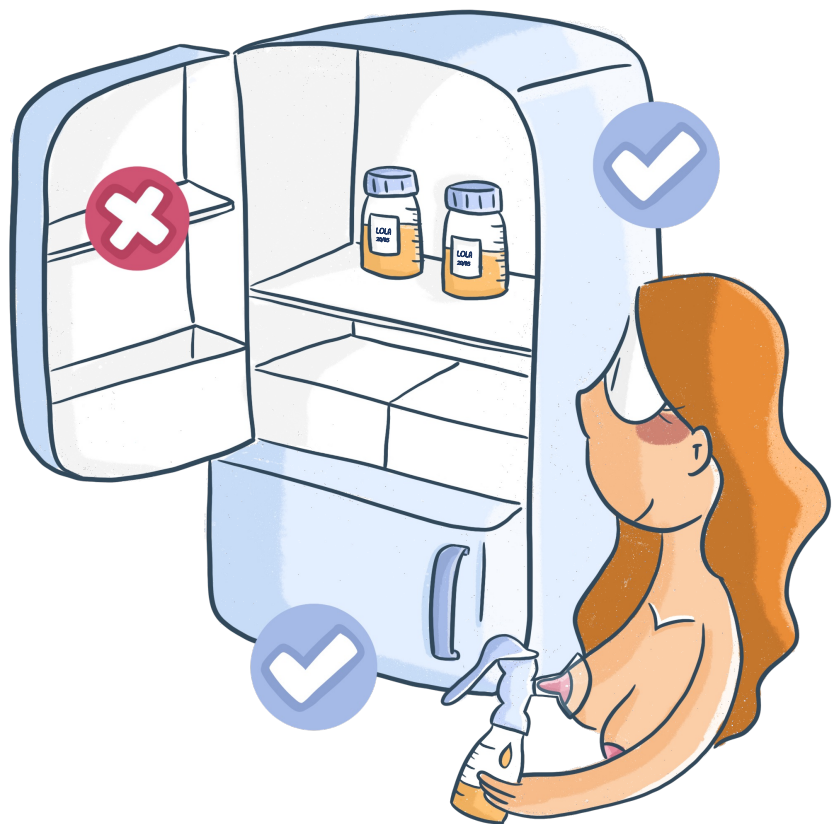
La entregas al personal de enfermería para que la hagan llegar a la Unidad de Nutrición Individualizada Pediátrica (UNIP).



Conservación y descongelación de la leche

RECOMENDACIONES GENERALES

- Una vez extraída la leche, si no va a ser administrada inmediatamente, refrigérala.
- Recuerda siempre registrar la **fecha y la hora** de extracción.
- Puedes unir leches de distintas extracciones en un solo recipiente siempre y cuando entre las extracciones **no hayan transcurrido más de 24 horas** y estén todas frías previamente
- Refrigerar la leche en la **parte central trasera del frigorífico, nunca en la puerta**.
- Si no la vas a administrar en las siguientes horas, **congélala**.



Conservación y descongelación de la leche

RECOMENDACIONES GENERALES

- Lo ideal es descongelar la leche 24 horas antes del congelador al frigorífico. Si no ha sido posible, basta con dejarla un tiempo a temperatura ambiente o sumergirla en un recipiente con **agua tibia**, nunca caliente.
- Una vez descongelada, se ha de **consumir en un plazo máximo de 24 horas**. Por este motivo, cuando la congeles, hazlo en cantidades pequeñas (50–70 ml) que tu bebé pueda consumir en esas siguientes 24 horas.
- **Nunca volver a congelar** la leche descongelada previamente.
- **Nunca calentarla directamente** al fuego, ni al microondas, ni que hierva.
- No es necesario calentarla para dársela a tu bebé, basta con **atemperarla bajo agua tibia** corriente.
- Mezcla la leche, **sin agitar**, para redistribuir la nata.
- La leche que sobra tras la toma debe ser consumida en **2 horas**, si no deberá desecharse.

Conservación y descongelación de la leche

TABLA DE ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

LUGAR DE ALMACENAMIENTO Y TEMPERATURA		DURACIÓN MÁXIMA	
		RECIÉN EXTRAÍDA	DESCONGELADA
TEMPERATURA AMBIENTE (16-29°C)		3-4 horas óptimo 6-8 horas aceptable	1-2 horas
FRIGORÍFICO (4°C)		3-4 días óptimo 5-7 días aceptable	24 horas
CONGELADOR	Congelador dentro de frigorífico (-15°C)	2 semanas	No volver a congelar
	Congelador separado de frigorífico (-18°C)	3-6 meses	
	Arcón congelador (-20°C)	6-12 meses	
NEVERA PORTÁTIL CON ACUMULADORES DE FRÍO (15°C)		24 horas	

Diario de lactancia

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

En la UNIP llevaremos un control de tu producción, pero también es muy recomendable que tú misma registres en este diario la **cantidad de leche** que te extraes cada vez. De este modo sabrás cómo va evolucionando tu lactancia.

En líneas generales, lo deseable es que esta producción vaya en **aumento**. Es posible que durante la lactancia tengas etapas de descenso en la producción. No te preocupes si esto ocurre, pero sí que es importante que lo **comuniques a tu pediatra y enfermera**.

En las siguientes páginas dispones de un **calendario semanal** para que lleves tu registro. Te animamos a que cualquier duda que tengas nos la comuniques, estamos para ayudarte en lo que necesites.

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

CALENDARIO SEMANAL DE EXTRACCIÓN

N.º SEMANA: ____ FECHAS: De ____ / ____ / ____ a ____ / ____ / ____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
Total diario							

Total semanal

ml

Bibliografía

1. Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna [Internet]. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2017 [citado el 24 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/GPC_560_Lactancia_Osteoba_compl-1.pdf
2. Unión Europea. Reglamento (UE) 2024/1938 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 13 de junio de 2024, sobre las normas de calidad y seguridad de las sustancias de origen humano destinadas a su aplicación en el ser humano y por el que se derogan las Directivas 2002/98/CE y 2004/23/CE. Diario Oficial de la Unión Europea, L 2024/1938, 13 jun 2024 [Internet]. Disponible en: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=OJ.L_202401938
3. Harting KM, Singer D, Heiter J. Optimizing breastfeeding for hospitalized newborns: A narrative review of midwifery-led interventions. Eur J Midwifery [Internet]. 2025;9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18332/ejm/200341>
4. Giang HTN, Duy DTT, Vuong NL, Ngoc NTT, Pham TT, Tuan LQ, et al. Prevalence of early skin-to-skin contact and its impact on exclusive breastfeeding during the maternity hospitalization. BMC Pediatr [Internet]. 2022;22(1):395. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12887-022-03455-3>
5. Almacenamiento y preparación de la leche materna [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention; 2019 [citado el 24 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparacion-de-la-leche-materna-508.pdf>
6. de Jesús Maldonado Cruz M. El Calostro y la Nutrición Prenatal en el Desarrollo Humano. Cienciamatria [Internet]. agosto de 2023 [citado el 24 de abril de 2025];9(2):313–22. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/377554602_El_Calostro_y_la_Nutricion_Prenatal_en_el_Desarrollo_Humano
7. Breastfeeding. A Mother's Gift, for Every Child [Internet]. Unicef.org. 2018 [citado el 24 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.unicef.org/media/48046/file/UNICEF_Breastfeeding_A_Mothers_Gift_for_Every_Child.pdf?utm_source=chatgpt.com
8. How to clean and sanitize breast pumps [Internet]. CDC. Water, Sanitation, and Environmentally Related Hygiene (WASH). 2025 [citado el 24 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.cdc.gov/hygiene/about/about-breast-pump-hygiene.html?utm_source=chatgpt.com

Mi diario de lactancia

CRECIENDO CON AMOR

Unidad de Neonatología-UMIP
Servicio de Pediatría
Complejo Hospitalario Universitario Nuestra Señora de Candelaria



Servicio
Canario de la Salud



Gobierno
de Canarias