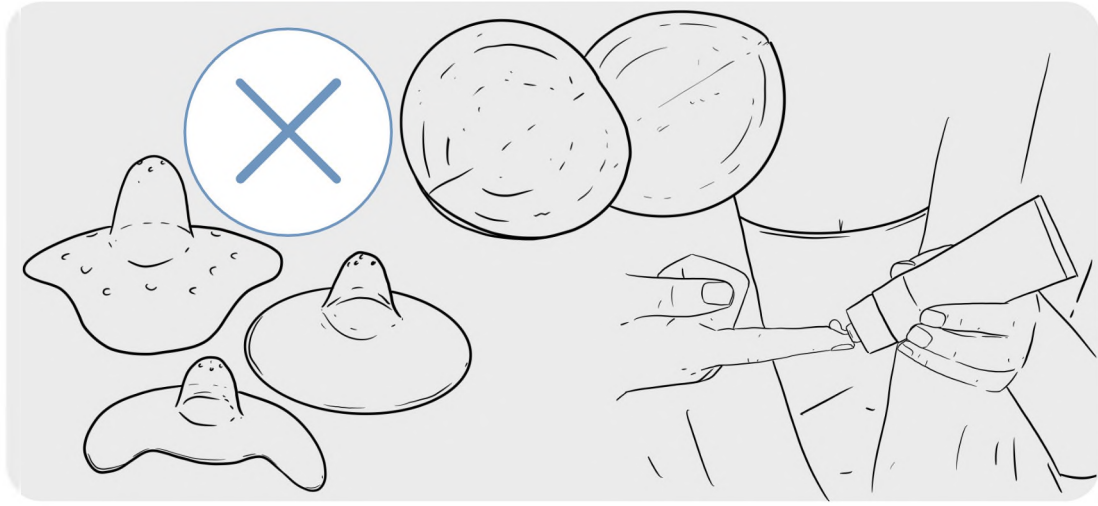


# CÓMO TOMAR UNA MUESTRA DE LECHE MATERNA PARA ANALIZARLA



Ha de sacarse la leche dos horas después de la última toma del bebé y en el momento más próximo posible a la hora de entrega.

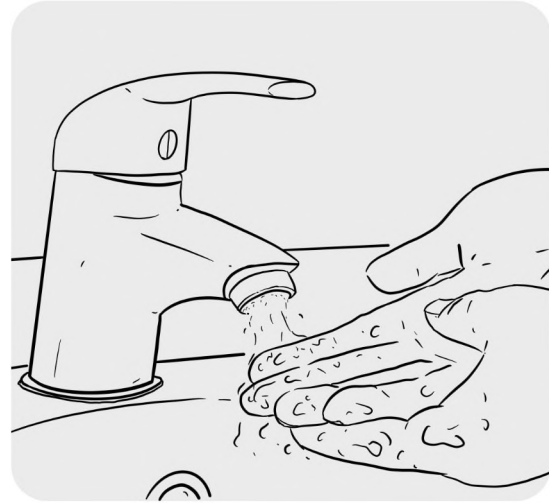
Antes de tomar la muestra no se ponga crema en los pechos ni use pezonera ni copa.



## Toma de la muestra



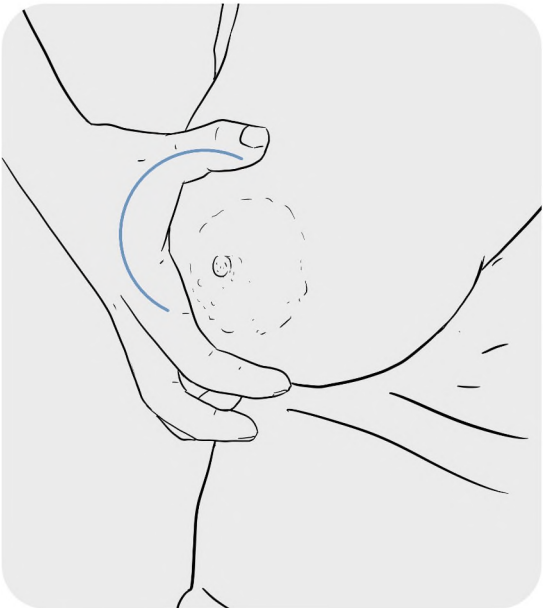
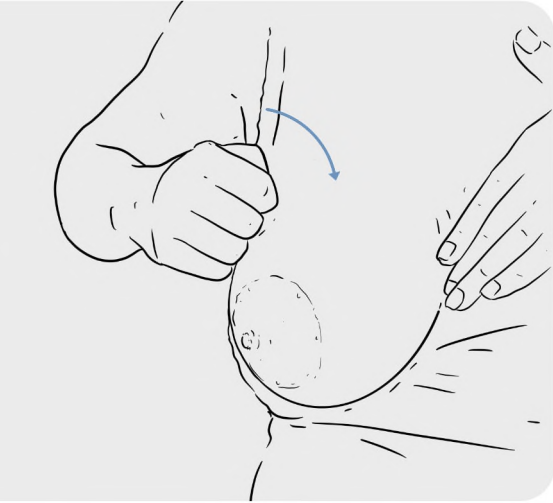
Para evitar contaminar la muestra, no utilice un extractor de leche ni una cuchara o un vaso de recogida.



Lávese las manos con agua caliente y jabón y séqueselas con una toalla limpia.



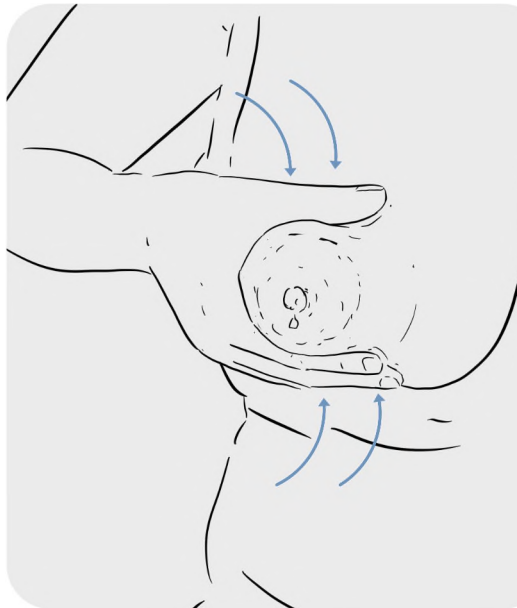
Hágase un masaje en el pecho del que sacará la muestra.



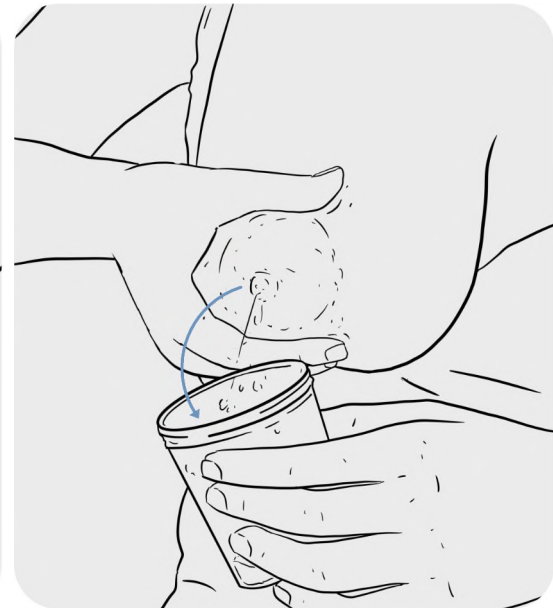
Ponga el pulgar y los dedos índice y medio formando la letra C a unos tres o cuatro centímetros del pezón.



Empuje la mano hacia atrás (hacia las costillas).



Comprima los dedos pero no los deslice. Deseche las primeras gotas de leche.



Repita rítmicamente este movimiento hasta sacar al menos 1 mililitro de leche. ¡No toque el envase por dentro!

## Transporte y conservación



El envase debe ser estéril y ha de tener la boca ancha.

Si tiene que tomar muestras de los dos pechos, empiece por el menos afectado. Ha de recogerlas en envases diferentes, cada uno bien identificado.



Conserve la muestra en la nevera. Mientras esté fuera, evite que le dé la luz.

No pueden pasar más de dos horas hasta la entrega.

