

Cómo guardar y manipular la leche materna

Por Nancy Mohrbacher, IBCLC, productos de lactancia Ameda
Coautora de Breastfeeding Made Simple y The Breastfeeding Answer Book

Usted sabe lo importante que es su leche para el bebé. Por eso dedica tiempo a extraerse y guardar su leche.

PREGUNTA: ¿Qué tengo que saber sobre cómo conservar mi leche?

RESPUESTA: Además de los tiempos de almacenamiento de la leche (vea la tabla a continuación), también ayuda conocer estos puntos:

- Se pueden usar recipientes de vidrio o plástico.
- Las bolsas para congelar leche también son una opción.
- Evite las bolsas finas para biberón. Están diseñadas para usarlas como bolsas para alimentación, pero no para congelar leche. Pueden romperse al congelarse.
- Guarde la leche en la menor cantidad que su bebé pueda tomar. Cuando su bebé toma un biberón, su saliva se mezcla con la leche. Siempre puede agregarle más, pero nunca guarde leche después de haberle dado una parte a su bebé.
- Escriba la fecha y la hora en el recipiente de la leche con una etiqueta adhesiva o un marcador no tóxico. Escriba el nombre de su bebé si está en una guardería o en el hospital.

- Puede combinar leche extraída en distintas ocasiones. Cuando combine leche de días distintos, escriba en el recipiente la fecha de la leche más vieja.
- Si tiene pensado usar la leche dentro de los 8 días de extraída, puede guardarla en el refrigerador. De lo contrario, congélela en la parte más fría del congelador. Evite guardar la leche en el compartimiento de la puerta del refrigerador.
- Si sigue los tiempos que aparecen en la tabla a continuación, puede mantener la leche a temperatura ambiente, luego refrigerarla y luego congelarla.
- Puede agregarle leche fresca a leche refrigerada. Y puede agregarle leche fresca a la leche congelada, si la enfría primero y es menos que la cantidad de leche congelada.
- Antes de congelar una gran cantidad de leche, congele uno o dos lotes, luego descongélela y huélala. Algunas madres producen leche rica en lipasa, una enzima que digiere las grasas. Cuando se descongela, la leche congelada de estas madres tiene un fuerte olor rancio. Si pasa esto, caliente la leche para desactivar la lipasa antes de congelarla (para hacerlo, caliente la leche en una olla hasta que se formen burbujas en los bordes y luego déjela enfriar y congélela).

Tiempo de almacenamiento de leche humana*	Congelación profunda (0°F) (-18°C)	Congelador del refrigerador (variable 0°F) (variable -18°C)	Refrigerador (39°F) (4°C)	Temperatura ambiente	
				(66°F–72°F) (19°C–22°C)	(72°F–79°F) (22°C–26°C)
Fresca	Hasta 12 meses	3-4 meses	8 días	6 a 10 horas	4 horas
Descongelada	No vuelva a congelar	No vuelva a congelar	24 horas	1 hora	1 hora

*Los tiempos de almacenamiento pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Fuentes: Jones, F. y M.R. Tully, Best Practice for Expressing, Storing and Handling Human Milk in Hospitals, Homes and Child Care Settings. Raleigh, NC: Human Milk Banking Association of North America, 2006; Mohrbacher, N. and J. Stock, The Breastfeeding Answer Book. Schaumburg, IL: La Leche League International, 2003

PREGUNTA: ¿Por qué leo en distintos lugares distintas pautas de almacenamiento de la leche?

RESPUESTA: ¿Por qué los expertos no se pueden poner de acuerdo? En primer lugar, las investigaciones confirman que su leche no se pondrá en mal estado antes de los tiempos que aparecen del otro lado de esta hoja. Pero cuanto más tiempo almacene la leche, más cantidad de vitaminas perderá. Por eso en algunos libros sobre lactancia aparecen tiempos menores.

Esos expertos prefieren que use su leche cuanto antes. Pero esto no significa que su leche se echará a perder si espera más tiempo. Darle la leche a su bebé ni bien se la extraiga no es mala idea. Pero, ¿qué debe hacer si encuentra algo de leche guardada en el fondo del refrigerador y sabe que estuvo allí durante ocho días? Cuando no esté segura sobre si la leche está fresca, huélala o pruébela. La leche echada a perder normalmente tiene un olor rancio.



PREGUNTA: ¿Por qué tengo que calentar la leche antes de dársela a mi bebé?

RESPUESTA: Un bebé de más edad y más grande puede tomar leche fría. Pero la leche tiene que estar caliente para un bebé pequeño. Si le da leche fría a un recién nacido, puede hacer que le baje la temperatura corporal. Intente calentar la leche entre la temperatura ambiente y la corporal.



LA LECHE FRÍA PUEDE HACER QUE BAJE LA TEMPERATURA CORPORAL DE SU RECIÉN NACIDO.

PREGUNTA: ¿Hay algo que deba saber sobre cómo calentar y descongelar mi leche?

ÉSTOS SON ALGUNOS CONSEJOS:

- Ya sea que esté calentando leche fría o descongelando leche, mantenga el fuego bajo. El fuego fuerte destruye los anticuerpos de su leche que ayudan a su bebé a estar sano.
- Para calentar su leche entre la temperatura ambiente y la corporal, póngala debajo de agua corriente fría y luego tibia. Mantenga el agua lejos de la tapa del biberón para que no se mezcle con la leche.
- Un modo de hacerlo es poner el biberón en un recipiente que tenga los lados más abajo que la tapa del biberón. Eche agua tibia en el recipiente. El agua tibia contra las paredes del biberón calienta la leche.
- Puede descongelar leche en el refrigerador.
- Su leche no está “homogeneizada” como lo está la leche de la tienda. Por lo que se puede separar en capas. Si sucede esto, agítela suavemente para mezclarla.

RECUERDE LAS SIGUIENTES COSAS QUE “NO DEBE HACER”:

- No caliente la leche en el microondas. Hace que la leche cambie y provoca puntos de concentración de calor que pueden quemarle la garganta a su bebé.
- No caliente la leche en una olla directamente sobre la estufa. El fuego fuerte puede hacer que la leche esté demasiado caliente para su bebé, y destruye los anticuerpos que su bebé necesita.

Esta es información general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención a la salud. Si tiene un problema y no puede resolverlo rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente, y puede que su bebé no sea como la mayoría de los bebés.

Si tiene dudas, póngase en contacto con su médico u otro proveedor de atención a la salud.