



Cómo guardar y manipular la leche materna

Su leche es importante para la nutrición y salud de su bebé. Al extraerse leche, puede seguir ofreciéndole este valioso regalo a su bebé.

¿Qué tipos de recipientes limpios puedo usar para guardar la leche materna que me extraigo?

A continuación, se incluyen algunos tipos diferentes:

- De vidrio y con tapa hermética.
- De plástico duro sin BPA y con tapa hermética.
- Bolsas para congelar leche materna.
- No utilice bolsas de sándwich ni bolsas para biberón delgadas desechables. Pueden romperse al congelarse.

¿Cuánta leche materna extraída debo guardar en un recipiente?

Guarde la menor cantidad de leche que su bebé pueda tomar. Es mejor calentar más leche que tener que desechar la leche que sobre en el biberón. Aquí hay algunas pautas generales:

- Para los bebés de 1 a 2 semanas, 60 a 90 ml (2 a 3 onzas) por toma.
- Para los bebés de 1 a 6 meses, 90 a 150 ml (3 a 5 onzas) por toma.
- Si congela su leche, siempre deje espacio para la expansión. Como sucede con cualquier otro líquido que congele, la leche también se expande, así que no llene el recipiente hasta el tope.

¿Puedo agregar leche recién extraída a la leche congelada guardada?

Enfríe la leche fresca en el refrigerador antes de agregarla a la leche ya refrigerada o congelada. Use la fecha de la leche extraída más antigua para determinar la fecha de vencimiento. Las pautas de almacenamiento de leche se encuentran en el reverso de esta página.

¿Necesito etiquetar los recipientes en los que guardo mi leche?

Sí, etiquételos con la fecha y hora utilizando una etiqueta adhesiva o un marcador no tóxico. Si su bebé se encuentra en una institución que atiende a otros bebés o niños pequeños, asegúrese de escribir el nombre de su bebé en la etiqueta.

La leche que guardé está separada en dos capas. ¿Eso es normal?

Sí, es normal que la leche guardada se separe en una capa de crema en la parte superior y una capa más acuosa en la parte inferior. Antes de dársela a su bebé, mezcle las dos capas moviendo suavemente el recipiente de almacenamiento. No la agite.

¿Cómo descongelo mi leche congelada?

- Colóquela en el refrigerador la noche anterior al momento en que planea utilizarla. Use esta leche dentro de las 24 horas después de descongelarla.
- Caliéntela en una taza de agua tibia antes de dársela a su bebé.
- Nunca use agua caliente o hirviendo para calentar su leche. Si lo hace, la leche podría calentarse demasiado y quemarle la boca y la garganta a su bebé.
- Nunca caliente su leche en el microondas. Esto puede provocar puntos de concentración de calor en la leche que pueden quemarle la boca y la garganta a su bebé.

¿Por cuánto tiempo puedo guardar mi leche materna extraída?

Eso depende de dónde la guarde. Las pautas de almacenamiento de leche en este folleto son para bebés sanos que están en su hogar. Si su bebé está en el hospital (por ser prematuro o estar enfermo), consulte con el proveedor de asistencia de salud de su bebé para saber qué pautas de almacenamiento de leche recomienda.

Algunos consejos adicionales son:

- La leche recién extraída es mejor. Si tiene leche guardada a temperatura ambiente, dele esa primero a su bebé si va a estar separada de él.
- Si planea usar su leche dentro de los 8 días, guárdela en el refrigerador. De lo contrario, guárdela en la parte más fría del congelador.
- Nunca guarde su leche en la puerta del refrigerador o congelador. Es más probable que se descongele.
- La leche recién extraída puede guardarse en un enfriador con paquetes de hielo (15 °C/59 °F) durante un máximo de 24 horas.
- Si respeta los plazos que se indican en la tabla de pautas de almacenamiento, puede mantener su leche a temperatura ambiente, refrigerarla y luego congelarla.
- Cuanto más tiempo guarde la leche, más cantidad de vitaminas y antioxidantes perderá. Sin embargo, la leche materna guardada sigue teniendo más beneficios para la salud que la leche maternizada, así que siga extrayéndose y guardando leche para su bebé.

Mi leche descongelada tiene olor a jabón. ¿Se echó a perder?

La leche echada a perder tiene un olor rancio. Si tiene olor a jabón, no se echó a perder. 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 a jabón. Esta leche es segura pero a veces su bebé no querrá tomarla. Si esto sucede y su bebé no desea esta leche, desactive la lipasa calentando la leche primero antes de congelarla. Para hacerlo, caliente la leche en una olla hasta que se formen burbujas en los bordes y

¿Necesito calentar la leche de mi bebé?

Si tiene un bebé recién nacido que necesita tomar leche en biberón, caliente la leche colocándola en una taza de agua tibia. Pruébela para asegurarse de que no esté demasiado caliente antes de dársela a su bebé.

Si su bebé tiene unos meses, puede darle leche fría recién sacada del refrigerador. Algunos bebés siguen prefiriendo la leche tibia; si esto le sucede a su bebé, siga las pautas mencionadas anteriormente para calentarla.

Esta información es general y no reemplaza el asesoramiento de su proveedor de atención de la salud. Si tiene algún problema que no pueda solucionar rápidamente, busque ayuda de inmediato. Cada bebé es diferente; ante cualquier duda, comuníquese con su médico u otro proveedor de atención de la salud.

Tiempo de almacenamiento de leche materna*

	Congelación profunda (0 °F) (-18 °C)	Congelador del refrigerador (variable 0 °F) (variable -18 °C)	Refrigerador (39 °F) (4 °C)	Temperatura ambiente Refrigerador (39 °F) (4 °C)	Temperatura ambiente (73 °F a 79 °F) (23 °C a 26 °C)
Recién extraída	12 meses	3 a 4 meses	8 días	6 a 10 horas	4 horas
Descongelada en el refrigerador, después de haber sido congelada	less than 4 hours	No vuelva a congelar	24 horas	4 horas	4 horas

*Tiempos de almacenamiento pueden variar para los bebés prematuros o enfermos.

Referencias

1. Jones F. Best Practice for Expressing, Storing and Handling Human Milk. 3rd ed. Fort Worth, TX: HMBANA, Inc.; 2011.
2. Mohrbacher N. Breastfeeding RESPUESTAS Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.
3. Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.