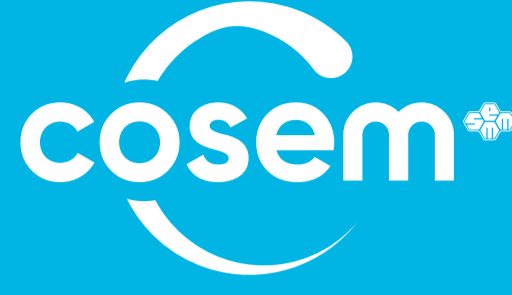




Almacenamiento, conservación y descongelado de la leche materna



Si estás en período de amamantamiento y tenés que regresar a tus tareas habituales, o buscás una mayor flexibilidad, probablemente estés considerando usar un sacaleches.

Una vez que empieces a extraer leche, es importante saber los procedimientos adecuados para almacenarla, conservarla y descongelarla.

ALMACENAMIENTO



- ✓ Antes de extraer o manipular la leche materna, lavate las manos con agua y jabón.
- ✓ Guardá la leche extraída en un recipiente de vidrio de calidad alimentaria limpio y con tapa, o en un recipiente de plástico duro libre de bisfenol A (BPA). También podés usar bolsas de plástico especiales diseñadas para la obtención y almacenamiento de leche.



NO ALMACENES LA LECHE MATERNA EN BOLSAS DE PLÁSTICO O BOTELLAS DESECHABLES DISEÑADAS PARA USO FAMILIAR GENERAL.

- ✓ Etiquetá cada recipiente con la fecha en que se extrajo la leche con etiquetas y tinta a prueba de agua.
- ✓ Ubicá los recipientes en la parte trasera del refrigerador o congelador, donde la temperatura es más fresca. Si no tenés acceso a un refrigerador o congelador, guardá la leche temporalmente en un refrigerador aislado con bolsas de hielo.
- ✓ Colocá en los recipientes individuales la leche que tu bebé necesitará para una sola toma. Podrías empezar con 60 a 120 mililitros, y luego ajustar según sea necesario. Considerá también la posibilidad de almacenar porciones más pequeñas, de 30 a 60 mililitros, para situaciones inesperadas o retrasos en la alimentación regular. La leche se expande cuando se congela, así que no llenes los recipientes hasta el borde.
- ✓ Podés añadir la leche materna recién extraída a la leche refrigerada o congelada. Sin embargo, enfriá completamente la leche materna recién extraída en el refrigerador o en una enfriadora con bolsas de hielo antes de añadirla a la leche previamente enfriada o congelada.



CONSERVACIÓN



El tiempo que podés mantener la leche materna extraída de forma segura depende del método de almacenamiento. Considerá estas pautas generales:

TEMPERATURA AMBIENTE

Se puede mantener a temperatura ambiente hasta seis horas. Sin embargo, es óptimo usar o almacenar adecuadamente la leche materna dentro de las cuatro horas, especialmente si la habitación está caliente.

NEVERA AISLADA

Si la almacenás en una nevera aislada con bolsas de hielo se puede mantener hasta un día.

REFRIGERADOR

Si la almacenás en la parte trasera del refrigerador hasta cuatro días en condiciones de limpieza. Sin embargo, es óptimo usar o congelar la leche dentro de los tres días.

CONGELADOR

Si la almacenás en la parte posterior de un congelador hasta 12 meses. Sin embargo, usar la leche congelada dentro de los 6 meses es lo óptimo.

Es importante tener en cuenta que la leche materna cambia para satisfacer las necesidades del bebé. La que se extrae cuando el bebé es un recién nacido no satisface tanto sus necesidades cuando es unos meses mayor. Además, las pautas de almacenamiento pueden ser diferentes para los bebés prematuros, enfermos u hospitalizados.

DESCONGELADO



- ✓ Descongelá primero la leche más antigua.
- ✓ Colocá el envase congelado en el refrigerador la noche anterior al día que quieras usarlo.
- ✓ También podés calentar levemente la leche poniéndola bajo agua corriente caliente o en un tazón de agua tibia.



NO CALIENTES EL BIBERÓN CONGELADO EN EL MICROONDAS O RÁPIDAMENTE EN LA HORNALLA. ALGUNAS PARTES DE LA LECHE PUEDEN CALENTARSE DEMASIADO Y OTRAS PUEDEN QUEDAR FRÍAS. ADEMÁS, ALGUNAS INVESTIGACIONES SUGIEREN QUE EL CALENTAMIENTO RÁPIDO PUEDE AFECTAR LOS ANTICUERPOS DE LA LECHE.

- ✓ El color de la leche materna puede variar ligeramente según tu dieta, además, al descongelarse puede tener un olor o una consistencia diferente a la recién extraída. De igual manera, todavía es seguro alimentar a tu bebé.
- ✓ En caso de que la rechace, podría ayudar que acortes el tiempo de almacenamiento.



Realizar correctamente las prácticas de conservación de leche materna te permite realizar tus actividades sin que la alimentación de tu bebé se vea alterada.

FUENTE

Consejos para almacenar la leche materna. (2022, 27 de abril). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breast-milk-storage/art-20046350>

