

Anexo 11. Mantenimiento y conservación de la leche materna

Recomendaciones para la extracción

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de extraer o manipular la leche materna.
- Si no va a utilizar la leche inmediatamente, enfríela tras la extracción.
- Si no va a utilizar la leche en las próximas horas, congélela.

Pautas para el almacenamiento

- Puede utilizar cualquier recipiente que sea apto para uso alimenticio (envases de plástico duro, vidrio o bolsas específicas para almacenamiento de leche materna).
- Toda la leche debe ser fechada antes de su almacenamiento.
- Almacene la leche materna en pequeñas cantidades (aprox 60ml) para poder descongelar solo la que el bebé vaya a tomar inmediatamente.
- Para juntar leche de distintas extracciones es recomendable que se hayan enfriado previamente.
- La leche fresca puede juntarse con la leche congelada, siempre y cuando la primera haya sido enfriada y sea menor cantidad que la congelada, de modo que, al mezclarse, la leche fresca no derrita la capa superior de la leche congelada.
- Almacene la leche en la parte central trasera del frigorífico o congelador, donde la temperatura es más constante.

Tiempo de conservación de la leche

| LUGAR | TEMPERATURA | TIEMPO |
|---|-------------|------------|
| Temperatura ambiente | 19-26°C | 4-8 horas |
| Bolsa térmica | 15°C | 24 horas |
| Frigorífico | 4°C | 3-8 días |
| Congelador dentro del frigorífico | -15°C | 2 semanas |
| Congelador con puerta separada del frigorífico* | -18°C | 3-6 meses |
| Arcón congelador | -20°C | 6-12 meses |

Pautas para la utilización de la leche materna previamente refrigerada o congelada

- Utilice leche fresca (no congelada) preferentemente.
- No es necesario calentar la leche materna, basta con llevarla a temperatura ambiente.
- Atempere la leche bajo agua tibia corriente o sumergiéndola en un recipiente con agua tibia. Nunca caliente directamente en el fuego, al baño maría o en el microondas y nunca deje que la leche hierva.
- Mezcle la leche antes de probar la temperatura.
- Mezcle la leche (sin agitarla) antes de la toma para redistribuir la nata.
- Una vez descongelada, puede mantenerse refrigerada hasta 24 horas para usarse después. No debe volver a congelarse.

Se podrá guardar la leche descongelada siempre y cuando no haya sido ofrecida al bebé. Por ello, es conveniente ofrecerla en pequeñas cantidades.