

Extracción y almacenamiento de la leche materna

La leche materna puede extraerse para su uso posterior y ser utilizada cuando las circunstancias impidan que la madre esté con su bebé. Extraerse la leche, ya sea **manualmente o con la ayuda de un sacaleches**, requiere práctica y su efectividad tiende a aumentar con el tiempo. La clave para lograr extraerse la leche es conseguir duplicar el reflejo de eyección, es decir, la salida de la leche. Esto se consigue visualizando al bebé y propiciando un entorno íntimo y relajado. Escoge un sitio donde el riesgo de interrupciones sea mínimo.

MÉTODOS DE EXTRACCIÓN

La elección del método de extracción dependerá de las circunstancias de la separación y de la edad del bebé. Y a pesar de que entre las propiedades de la leche humana está la de retrasar el crecimiento de bacterias, es importante **observar unas mínimas normas de higiene como el lavado de manos y de los utensilios que se usen para la extracción**, la recolección y el almacenamiento de la leche.

La extracción puede hacerse de forma manual, o con la ayuda de un sacaleches. En las reuniones de la Liga de La Leche podemos explicarte la técnica de la extracción manual que viene muy bien para las separaciones ocasionales.

Si la separación es prolongada como en el caso de las madres que trabajan fuera de casa, los bebés prematuros, o aquellos que tienen que ser hospitalizados por cualquier otra causa, los **sacaleches manuales o eléctricos** son una buena alternativa. Los mejores sacaleches manuales son aquellos que imitan el efecto de una jeringa, o bien los que pueden utilizarse con una sola mano. Entre los sacaleches eléctricos y a pilas, los hay de extracción sencilla (un pecho cada vez) y doble (los dos pechos a la vez). Obviamente, este último recorta el tiempo de extracción a la mitad.

PAUTAS PARA EL ALMACENAMIENTO DE LA LECHE HUMANA

Estas son las recomendaciones actualizadas que la Liga de La Leche Internacional ofrece a sus monitoras. La siguiente información está basada en los últimos estudios y son válidos para madres que:

- Tienen niños sanos, nacidos a término (no prematuros)
- Están almacenando su leche para uso en casa (no para uso en hospital)
- Usan recipientes que han sido lavados con agua caliente jabonosa y enjuagados tras su uso, y esterilizados una vez al día.

Toda leche debe ser fechada antes de almacenarla. Si tu leche va a ser usada en una guardería es conveniente ponerle también el nombre de tu bebé.

Pautas para almacenamiento:

Guía de almacenamiento de leche humana		
¿Dónde?	Temperatura	Tiempo
Temperatura ambiente (leche humana fresca)	9° a 26° C	4 horas (ideal) hasta 6 horas (aceptable)* (Algunas fuentes mencionan 8 horas)
En una nevera	< 4° C	72 horas (ideal) hasta 8 días (aceptable)**
En un congelador	- 18° a 20° C	6 meses (ideal) hasta 12 meses (aceptable)

* De preferencia se enfría o se pone en nevera la leche nada más extraerla.

** Ocho días son aceptables si la leche se extrajo en condiciones óptimas de higiene.

¿Qué tipo de envase se debe utilizar?

Si se va a congelar la leche:

- Envases de plástico duro o vidrio aptos para alimentos. Los recipientes deben lavarse con agua caliente y jabón, enjuagarse muy bien, y luego secarse al aire. También pueden lavarse y secarse en un lavavajillas. No conviene llenarlos, debe dejarse al menos unos 2,50 cm de espacio, ya que la leche al congelarse aumentará de volumen.
- Bolsas especialmente diseñadas para el almacenamiento de leche materna.

¿Cómo calentar la leche?

- Descongela y calienta la leche bajo agua tibia corriente o sumergiéndola en un recipiente con agua tibia.
- No debe calentarse directamente en el fuego de la cocina.
- Nunca dejes que la leche hierva.
- Agita la leche antes de probar la temperatura.
- No uses el horno microondas para calentar leche materna.

Leche que se ha descongelado

Si la leche ha sido congelada y descongelada, se puede refrigerar hasta 24 horas para usarse después. No debe volver a congelarse.

La leche humana descongelada puede oler a rancio o tener sabor a jabón. Esto se debe a la destrucción de las grasas de la leche. La leche sigue siendo buena y la mayoría de los bebés la tomarán. En estos casos, para evitar esto, es necesario calentar la leche inmediatamente después de la extracción, hasta el punto en que haya burbujas alrededor de los bordes justo antes de hervir, y rápidamente enfriarla y ponerla a congelar. Esto desactiva la enzima **lipasa, que es la responsable de la destrucción de la grasa**. Esta leche escaldada es siempre una opción mucho más saludable que la fórmula comercial de leche no humana.

¿CUÁNTA LECHE EXTRAERSE?

No es necesario sacarse de una vez toda la leche que haya que dejar para el bebé. Tampoco es necesario mantener separadas las distintas cantidades que se vayan extrayendo a lo largo del día. Siempre que las cantidades previamente extraídas se hayan mantenido a una temperatura entre 0 y 15 grados, la madre puede utilizar el mismo recipiente para guardar la leche

recién extraída, por un período máximo de 24 horas, para luego seguir las recomendaciones de almacenamiento de acuerdo con la fecha y hora de la primera extracción.

Si la leche previamente extraída se ha mantenido entre 19 y 22 grados, el tiempo total de almacenamiento no debe exceder las 10 horas desde la primera extracción. Y si la leche previamente extraída se ha mantenido a 25 grados, el tiempo total de almacenamiento no deberá exceder las 6 horas desde la primera extracción. La leche fresca puede juntarse con la leche congelada, siempre y cuando la primera haya sido enfriada por lo menos una media hora en la nevera, y sea menos cantidad que la leche congelada, de modo que, al mezclarse, la leche fresca no derrita la capa superior de la leche congelada.

UTILIZACIÓN DE LA LECHE PREVIAMENTE CONGELADA

Es conveniente almacenar la leche materna en pequeñas cantidades que faciliten su descongelación. El mejor método para descongelarla es colocar el recipiente bajo el chorro de agua fría e ir dejando que el agua salga progresivamente más caliente, hasta lograr descongelar la leche y que ésta alcance la temperatura ambiente. También puede descongelarse la leche colocando el recipiente dentro de un cazo con agua tibia y después más caliente, pero no es necesario que el mismo se encuentre directamente sobre el fuego. Esta segunda opción resulta más ecológica dado su ahorro de agua. No es necesario calentar la leche materna, basta con llevarla a temperatura ambiente, que es como sale de nuestro cuerpo.

Como es difícil saber qué cantidad va a tomar el bebé y a fin de no desperdiciar la leche materna, es conveniente mantener ésta en un recipiente distinto del que se lleva a la boca al bebé. Se empieza por ofrecer al bebé pequeñas cantidades en el recipiente de elección (vaso, cuchara, jeringa, biberón), y si quiere más, se va rellenando del recipiente que se ha descongelado, de modo que la leche de éste no entre en contacto con la saliva del bebé. Así se podrán guardar las cantidades que el bebé no haya tomado para la próxima vez, ya que, siempre que no haya estado en contacto con la saliva del bebé, la leche descongelada puede mantenerse refrigerada durante 24 horas.



Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia
Ahalduen Nagusiaren Kabinetea
Gabinete del Diputado General

Más información y teléfonos de contacto:

En nuestra página web:

www.laligadelaleche.eu