



Extracción y almacenamiento de leche materna

Lineamientos para recién nacidos sanos

Para muchas madres, es útil extraerse la leche materna y almacenarla para usarla más tarde. Tal es el caso de las madres que regresan al trabajo, a la escuela o que se separan del bebé. Los lineamientos que se ofrecen a continuación pueden responder a algunas de sus preguntas sobre el almacenamiento seguro de la leche materna para un recién nacido sano y a término.

Si su recién nacido es prematuro, consulte a su profesional de la salud para conocer los lineamientos para almacenar y transportar la leche materna de manera adecuada y segura.

Recolección de la leche materna

- Lávese bien las manos con agua y jabón o utilice un desinfectante para manos con alcohol.
- Lave todas las botellas de recolección y no coloque las piezas directamente en el fregadero de la cocina para enjuagarlas y lavarlas. Utilice un lavabo específico para los artículos de alimentación del bebé.
Enjuague las piezas desmontables, excepto las mangueras, con agua potable fría y cristalina. Limpie estas piezas con abundante agua tibia y jabón. Utilice un detergente para platos de venta en comercios, preferiblemente sin colorantes ni fragancias artificiales (pH neutro). Enjuague las piezas con agua potable fría y cristalina durante 10 a 15 segundos. Deje secar después del lavado.
Deje secar al aire sobre una toalla de papel o un paño de cocina limpio y sin usar.
Consulte las instrucciones de uso para ver las instrucciones completas de limpieza.
- Lea el manual de instrucciones que se incluye con el extractor para conocer los procedimientos de limpieza y desinfección adecuados. Desinfecte las piezas del extractor una vez al día, según se describe.
- Realice la extracción cuando esté descansada, relajada y sus pechos se sientan llenos. Puede tratar de amamantar a su bebé de un lado y realizar la extracción del otro. O bien, realice la extracción durante unos minutos si su bebé se saltea una toma o si toma durante un período corto de tiempo. La extracción de leche no debe doler. El pezón debe caber cómodamente en el embudo.
- Si tiene problemas para encontrar el tamaño correcto del embudo o tiene preguntas sobre el ajuste adecuado, pida ayuda a un consultor en lactancia, a su proveedor de atención médica, o visite este enlace para obtener más información sobre el tamaño del embudo: www.MedelaBreastShields.us.
- Se recomienda evitar las botellas hasta que la lactancia vaya bien y su suministro de leche se haya establecido correctamente. Si tiene

problemas con la lactancia, pida ayuda a un consultor en lactancia o a su proveedor de atención médica.

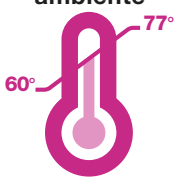
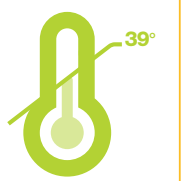
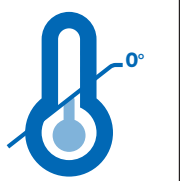
- Empiece la extracción y el almacenamiento de la leche dos o tres semanas antes de volver al trabajo. Muchas madres que trabajan utilizan la leche fresca que extraen en el trabajo para la alimentación del día siguiente. Congele la leche adicional para emergencias.
- Idealmente, realice la extracción cada tres horas cuando se encuentre lejos de su bebé. Con 10 minutos de extracción durante los descansos y 15 minutos de extracción durante el almuerzo con un extractor de buena calidad, podrá proteger su suministro de leche. Si no puede realizar la extracción tres veces, realice todas las extracciones que pueda durante cada día. Puede agregar una sesión de extracción adicional por la mañana cuando los pechos están llenos.
- Amamante por la noche y en los días libres para ayudar a mantener su suministro de leche y proteger el vínculo especial con su bebé.



Almacenamiento de leche materna

- Es normal que la leche extraída varíe en color y consistencia según su dieta. La leche almacenada se separa en capas, y la crema se mueve a la parte superior. Gire suavemente (no sacuda) la botella para mezclar las capas de leche.
- Evite agregar leche recién extraída a la leche ya enfriada.
- Puede agregar pequeñas cantidades de leche materna enfriada al mismo recipiente refrigerado en el transcurso del día.
- Se puede agregar leche recién extraída a la leche congelada, siempre y cuando se haya enfriado primero.
- Almacene la leche en botellas de recolección de leche materna o en bolsas de almacenamiento diseñadas específicamente para la leche materna y que no estén hechas con bisfenol A (BPA).
- Congele la leche en porciones de dos a cuatro onzas. La leche en pequeñas cantidades se descongela más rápidamente. De esta manera, perderá menos leche. Asegúrese de dejar un poco de espacio en la parte superior del recipiente para que no haya desbordes en la botella o bolsa al congelarse o descongelarse.
- Selle los recipientes herméticamente. Anote la fecha en una cinta y colóquela en la bolsa o en la botella. Primero utilice la leche más antigua.
- Algunas madres notan que su leche materna descongelada tiene olor a jabón u olor rancio. Esto se debe a la lipasa, una enzima, que ayuda a digerir el contenido de grasa de la leche materna. Si esto ocurre, caliente la leche materna sobre una estufa (no la deje hervir) hasta que aparezcan pequeñas burbujas a lo largo de los lados de la sartén; hágalo antes de congelar la leche. El proceso de calentamiento neutraliza la enzima, por lo que se evita el sabor u olor a jabón.
- Si no tiene previsto utilizar la leche en unos días, congélela de inmediato en la parte más fría de su congelador.

Lineamientos de almacenamiento para leche materna recién extraída
(para bebés a término, sanos)

Temperatura ambiente	Refrigerador	Congelador
		
*Hasta 4 horas a 16-25 °C (60-77 °F)	*Hasta 3 días a 4 °C (39 °F) o menos	*Hasta 6 meses a -18 °C (0 °F) o menos

Leche materna descongelada en el refrigerador
A temperatura ambiente: Hasta 2 horas | Refrigerador: Hasta 24 horas
NO VUELVA A CONGELAR

*Para conocer más detalles, visite:
www.BreastMilkGuidelines.com
La marca denominativa Medela y el logotipo están registrados en la Oficina de Patentes y Marcas Comerciales de los EE. UU. 1547514 D.1017

medela

Descongelación

- Siempre lávese las manos antes de manipular la leche materna o las botellas.
- Descongele la leche en el refrigerador durante la noche o coloque la botella debajo del agua corriente tibia.
- La leche materna descongelada en el refrigerador puede conservarse de forma segura en el refrigerador durante un máximo de 24 horas o a temperatura ambiente durante un máximo de dos horas. Nunca vuelva a congelar la leche materna que ya ha sido descongelada. También se puede colocar un recipiente sellado de leche en un tazón de agua tibia durante 20 minutos para descongelarlo. Gire suavemente (no sacuda) la botella para mezclar la leche antes de alimentar al bebé.

PRECAUCIÓN

¡Nunca caliente la leche materna en un horno de microondas!
El calentamiento en el microondas puede causar quemaduras graves y puede cambiar la composición de la leche materna.

Recursos y referencias

Consulte www.medela.us para informarse sobre los productos y obtener la información disponible para usted y su bebé.

Para localizar los productos de Medela o buscar un especialista en lactancia en su zona, visite www.MedelaLocator.us.

References

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/pumping-and-storing-breastmilk>

Kent, J. C. (2007). How Breastfeeding Works. *The Journal of Midwifery & Women's Health*, 52: 564–570. doi:10.1016/j.jmwh.2007.04.007

Eglash A, Simon L, AMB. ABM clinical protocol #8: human milk storage information for home use for full-term infants, revised 2017. *Breastfeeding Medicine* 2017; 12(7): 1–6.

<https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/peopleatrisk/ucm089629.htm>

<https://www.womenshealth.gov/files/documents/your-guide-to-breastfeeding.pdf>

Lawrence RA and Lawrence, RW. (2016). *Breastfeeding: A guide for the medical profession*. (8th ed). Elsevier: St. Louis. p.650-666