

Leche materna para uso en casa

Protocolo de extracción y almacenamiento

Referencias bibliográficas

- 1 - Ministerio de Salud. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. 2021. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/guiasalimentarias/>
- 2 - Blouin M, Coulombe, M, Rhainds, M. Specimen plastic containers used to store expressed breast milk in neonatal care units: A case of precautionary principle. Canadian Journal of Public Health. 2014; 105: 218-220. <https://doi.org/10.17269/cjph.105.4369>
- 3 - Krupa A. Breast Milk Storage Guidelines. 2021. <https://www.whattoexpect.com/first-year/breast-feeding/storing-breast-milk/>
- 4 - Sosa R, Barnes L. Bacterial growth in refrigerated human milk. Am J Dis Child. 1987; 141: 111–112. 10.1001/archpedi.1987.04460010111040
- 5 - Eteng MU, Ebong PE, Eyong EU, Ettarh RR. Storage beyond three hours at ambient temperature alters the biochemical and nutritional qualities of breast milk. Afr J Reprod Health. 2001 Aug;5(2):130-4. PMID: 12471921.
- 6 - Lloyd-Price J, Abu-Ali G, Huttenhower, C. The healthy human microbiome. Genome Med. 2016; 8, 51. <https://doi.org/10.1186/s13073-016-0307-y>
- 7 - Italian Association of Human Milk Banks. Guidelines for the establishment and operation of a donor human milk bank. J Matern Fetal Neonatal Med. 2010; 23(2): 1-20. doi: 10.3109/14767058.2010.512414. PMID: 20840052.

Leche materna para uso en casa



Protocolo de extracción y almacenamiento

La leche materna se considera la primera opción de alimento para el bebé, gracias a sus características nutricionales únicas. La extracción de leche es una práctica adecuada y necesaria para mantener la lactancia materna y por eso es importante tener conocimiento acerca de las prácticas más adecuadas de extracción y almacenamiento ¹.

A continuación, se muestran una serie de recomendaciones a tomar en cuenta para la extracción de leche materna para uso en casa:

Envases para la leche ²

- Bolsas plásticas específicas para leche materna con cuidados básicos para evitar contaminar y romper la bolsa.
- Contenedores plásticos de grado alimentario que sean libres de bisfenol A, con adecuada calidad higiénica y que tengan un cierre apropiado.
- No almacenar en contenedores de grado hospitalario como envases para muestras de orina.



Consideraciones de higiene ^{4, 6}

- Lave sus manos con agua y jabón antes de empezar con la extracción siguiendo los lineamientos básicos de lavado de manos.
- Lave los utensilios de extracción de leche con agua caliente y jabón o en la máquina lavaplatos (verifique recomendaciones de fabricante del utensilio). Use una esponja de forma exclusiva para estos utensilios.
- No desinfecte los utensilios con desinfectantes químicos ya que se puede exponer al bebé a residuos por un mal enjuague.
- Esterilice los utensilios por medio de la inmersión en agua hirviendo por un tiempo de al menos 5 minutos.
- Seque los utensilios con toallas de papel o al aire en un lugar seco, limpio y protegido de la contaminación ambiental.
- No deje los utensilios húmedos, mojados o reposando en agua.

Almacenamiento de leche materna

Se recomienda almacenar la leche materna extraída en envases rotulados con la fecha de extracción. Se debe de colocar en el refrigerador o congelador utilizando la siguiente información como guía ¹:



Temperatura	Tiempo máximo de conservación
Ambiente (27°C - 32°C)	4 horas
Refrigeración (4°C o menos)	48 horas (dos días)
Congelación (-18°C)	6 meses para niño sano y 3 meses si el niño presenta alguna enfermedad

Cuidados¹:

- Se recomienda congelar la leche en cantidades de 50-100 mL (1,7-3,4 oz) para evitar desperdicio.
- Se debe dejar un espacio libre en el envase de al menos 2 cm debido a que la leche se expande al momento de congelarse.
- La leche debe almacenarse separada de la comida, en la parte del fondo del refrigerador o congelador (no en la puerta del mismo).
- En caso de hacer la extracción fuera de casa, asegúrese de hacerla en un lugar limpio y de transportar la leche en hielera con icepack.

Para descongelar la leche^{1,7}:

- En refrigeración: se recomienda descongelar la leche en el refrigerador. Una vez descongelada completamente, puede ser utilizada en las próximas 24 horas.
- En baño de agua tibia o a temperatura ambiente: se puede descongelar rápidamente en un baño de agua a una temperatura no superior a 37 °C. Con el cuidado de que el envase con la leche esté completamente cerrado. Esta leche debe ser utilizada inmediatamente.
- No descongele la leche en agua hirviendo o en el horno microondas.

¡Es importante considerar que después de descongelar la leche, esta no se debe volver a congelar. En caso de sobrantes de tomas de leche (el infante no finaliza un chupón), se debe descartar el sobrante como máximo 2 horas después de haber sido probada!