



Conservación y almacenamiento de la leche materna

¿Por qué extraer y conservar la leche materna?

La mejor forma de dar leche materna a tu bebé es de forma directa a través del amamantamiento por favorecer el vínculo madre-hijo y ofrecer, no solo la mejor alimentación, sino también confort al bebé.

Sin embargo, en situaciones especiales que obligan a la separación transitoria del bebé de su madre como la hospitalización del bebé, el trabajo o la misma donación de tu leche hacen necesaria su extracción y conservación.

¿Cómo extraer la leche?

Existen varias formas de extraerse la leche y cada madre debe escoger la que mejor le funcione:

- Extracción manual
- Extracción con sacaleches manuales
- Extracción con sacaleches eléctricos

Antes de su extracción se recomienda una higiene de manos adecuada con agua y jabón.

EXTRACCIÓN	VENTAJAS	INCONVENIENTES	RECOMENDADO
MANUAL  Realizar masaje previo	No dolorosa No necesita aparatos Económica Técnica sencilla	La técnica requiere cierta práctica	Ideal para extraer en domicilio, en postparto o en caso de ingurgitación u obstrucción mamaria
SACALECHES MANUALES 	Baratos Fáciles de transportar (pequeños y pesan poco)	Requiere utilización de las dos manos y el esfuerzo de la madre para la extracción También requiere cierta práctica	En lactancias establecidas En extracciones fuera de casa (en el trabajo)

<p>SACALECHES ELÉCTRICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dobles 	<p>Los más eficaces</p> <p>Se emplea menos tiempo en la extracción</p>	<p>Grandes y aparatosos</p> <p>Caros</p>	<p>De uso hospitalario (ideal para prematuros u hospitalización)</p> <p>Domésticos</p>
<p>SACALECHES ELÉCTRICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuales 	<p>Más pequeños</p> <p>Menos peso</p> <p>Fácil transporte</p>	<p>Menor eficacia de extracción que las dobles</p>	<p>Para lactancias establecidas</p> <p>Para el lugar de trabajo</p>

¿Cómo transportar la leche tras la extracción?

Una vez extraída, la leche se puede recoger con el mismo recipiente del colector de sacaleches, con un biberón o botecitos/bolsas especiales se recoge y se introducirá lo antes posible en una nevera portátil de camping para su transporte. Una vez en casa, se debe guardar en el frigorífico o congelar según el tiempo de conservación que se quiera.

Estos recipientes conviene lavarlos previamente con agua y jabón dejando secar al aire.

Se recomienda más el uso de recipientes que bolsas ya que conservan mejor las propiedades inmunológicas de la leche.

¿Cómo almacenarla?

Es conveniente saber unas **normas básicas** de almacenamiento y conservación de la leche materna:

- Higiene de manos antes de manipular la leche. No es necesario lavar el pezón, con la ducha diaria es suficiente.
- Una vez extraída, lo ideal es etiquetarla con la fecha y la hora de la extracción.
- Tras la extracción, refrigerarla cuanto antes. Si se quiere congelar, se recomienda hacerlo en las primeras 24 horas desde la extracción.
- Cuantos menos cambios de temperatura sufra mejor. Hay que evitar guardarla en la puerta de la nevera.
- Se recomienda guardar pequeñas cantidades (60-120 ml) en la nevera o congelador, dado que lo que sobre de la toma, una vez descongelado, se tendrá que desechar.
-

A la hora de descongelar, escoger la que sea más antigua según la etiqueta.

TIPO DE LECHE MATERNA	A TEMPERATURA AMBIENTE	REFRIGERADOR O NEVERA	CONGELADOR
Recién extraída en recipiente cerrado	6-8 horas a 25 °C o menos Idealmente 3-4 horas	72 horas idealmente	Congeladores de nevera (*): 2 semanas Congelador de puertas separadas (**): 3 meses Congelador con Tª < -19°C (***): 6-12 meses
Descongelada en la nevera	4 horas (idealmente hasta la siguiente toma)	24 horas	No volver a congelar
Descongelada en agua caliente	Lo que dure la toma, lo que sobre se desecha	4 horas hasta la próxima toma	No volver a congelar

¿Cómo descongelar la leche para dársela al bebé?

Lo ideal es descongelarla lentamente sacándola la noche previa a la nevera.

Si tenemos más prisa, podemos descongelarla calentándola en un cazo de agua caliente (fuera del fuego).

No se recomienda descongelar con microondas porque el calentamiento es irregular y puede producir quemaduras. Tampoco calentarla directamente en el fuego.

Tras descongelarla es necesario removerla, mezclándola bien, antes de dársela al bebé.

Es importante saber que una vez descongelada, podemos guardarla hasta 24 horas en la nevera, pero si la hemos calentado, lo que sobre de la toma no podemos volver a congelarlo y deberemos consumirlo antes de 4 horas, guardándolo en la nevera. Sí que podremos mezclar en una misma toma la leche extraída en distintas fechas.

En ocasiones la leche descongelada adquiere un olor y sabor rancio por acción de la lipasa, una enzima presente en la leche que ayuda a la digestión de las grasas. No es perjudicial para el bebé, pero puede provocar su rechazo. Para evitarlo se aconseja la congelación inmediata de la leche tras su extracción.

¿Cómo administrar la leche extraída?

La leche fresca recién extraída es la que conserva el mayor número de propiedades. La refrigeración, la congelación y el calentamiento a altas temperaturas producen cambios en la composición de la leche materna. Por ello, la leche fresca es la que debe usarse en primer lugar, siempre que sea posible. A continuación, la leche refrigerada y, por último, la leche descongelada. Existen diferentes formas de administrar la leche extraída, según las necesidades de cada niño: biberón, vasito, cucharita, dedo y sonda, jeringa o sonda.

Artículo publicado el 22-7-2019, revisado por última vez el 3-7-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/conservacion-almacenamiento-leche-materna>