



# Almacenamiento de leche materna:

## puntos clave que debes conocer

Tu bebé tiene un sistema de defensas aún en desarrollo. Así que cada esfuerzo que realices por brindarle un alimento con adecuadas medidas de higiene y en buen estado, asegurará su bienestar.

- Utiliza un recipiente de vidrio con calidad alimentaria, limpio y con tapa hermética.
- También puedes usar un recipiente de plástico duro.
- Incluso puedes utilizar bolsas de plástico desechables especiales para guardar tu leche.
- Evita los recipientes reciclados marcados con el número 7, ya que pueden contener BPA.
- Nunca guardes la leche en bolsas de plástico que no estén diseñadas con este propósito.
- Asimismo, prefiere los envases de abertura amplia para facilitar su limpieza.

### Técnica adecuada para el almacenamiento de leche materna



- Lávate las manos antes de manipular la leche.
- Usa recipientes bien lavados (con agua caliente y jabón).
- No almacenes leche en la puerta del refrigerador, ya que estaría expuesta a los cambios de temperatura al abrirlo.
- Si no se usará en los próximos 4 días, congélala de inmediato.
- También, etiqueta cada recipiente con la fecha de extracción con tinta resistente al agua.
- Almacena pocas cantidades de 2 y 4 onzas para evitar desperdicios.
- Deja una pulgada del recipiente libre, ya que la leche materna se expande al congelarse.
- Asimismo, refrigera la leche inmediatamente después de extraerla. Así evitas que adquiera un olor y sabor rancio, lo que provocaría que el bebé la rechace.
- Al momento de descongelar escoge la etiqueta más antigua, siempre y cuando no haya superado el tiempo recomendado.

### Formas de almacenamiento de la leche y su duración

Momento del almacenamiento de leche materna	A temperatura ambiente	Refrigerador 4 grados Centígrados/39,2 grados Fahrenheit	Congelador 18 grados Centígrados/64,4 grados Fahrenheit o menos
Recién extraída	Hasta 4 horas	4 días	Máximo 12 meses es aceptable; sin embargo, usarla dentro de los 6 meses es lo ideal.
Descongelada previamente congelada	De 1 a 2 horas	Máximo 24 horas	Nunca congelarla después de haberla descongelado
Descongelada en agua tibia	De 1 a 2 horas	Hasta 24 horas	Nunca
Restos que deja el bebé en el biberón	2 horas posterior a que el bebé haya terminado de alimentarse		

### Recomendaciones al descongelar la leche



- Descongela primero la leche materna más antigua.
- Por otro lado, puedes descongelar en el refrigerador, sacando del congelador, en un recipiente con agua tibia o en un chorro de agua tibia.
- Nunca calentar en el microondas o directamente al fuego, ya que se destruyen los nutrientes de la leche; además de que puede provocar quemaduras en la boca del bebé.
- Si la descongelas en el refrigerador, úsala en las primeras 24 horas a partir del momento cuando está completamente descongelada.
- Si se calienta o se enfría a temperatura ambiente, no se debe usar después de 2 horas.
- No vuelvas a congelar una vez que se haya descongelado.
- Remueve la leche, mezclando bien antes de dársela al bebé.

#### Referencias bibliográficas

Asociación Española de Pediatría [AEPED]. (2019). Conservación y almacenamiento de la leche materna. <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/conservacion-almacenamiento-leche-materna>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades [CDC]. (2020). Proper Storage and Preparation of Breast Milk. <https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling-breastmilk.htm>

Mayo Clinic. (2022). Consejos para almacenar la leche materna. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breast-milk-storage/art-20046350>