

Almacenamiento y transporte de la leche materna

Información sobre la duración, conservación, transporte y manipulación de la leche materna.



¿Cómo almacenar la leche materna?

Si la extracción se realiza en el hospital, se identificará y se entregará lo más inmediatamente posible al servicio de Lactodietética, situado en la segunda planta del Hospital Infantil. El horario de este servicio es de 8 a 18 horas. Fuera de este horario, la podrá entregar en el box donde esté ingresado su bebé, para guardarla en la nevera y llevarla al día siguiente al servicio de Lactodietética.

Si la leche se extrae en el domicilio, el recipiente se identificará y se guardará de inmediato en el frigorífico a temperatura entre 0° y 4°C. Esta leche refrigerada debe llegar al hospital antes de 24 horas. Si no se va llevar antes de 24 horas debe congelarse lo antes posible. Se entregará del mismo modo que lo anteriormente señalado

Si se congela la leche en casa, se puede hacer en los mismos recipientes donde se extrae la leche, identificándola y señalando que se trata de leche congelada.

Recipientes

Se utilizarán los envases de cristal que se le facilitarán en el hospital. Éstos se acoplan al sacaleches y permiten guardar la leche que se extraiga.

Deje siempre 2 cm de la altura del envase sin llenar para que en caso de no ser utilizada la leche, pueda congelarse sin que estalle el recipiente.

Cada bote de leche debe identificarse con una etiqueta que se le facilitará en Lactodietética, indicando fecha y hora de extracción.

¿Durante cuánto tiempo se conserva la leche?

Conservación leche materna	Temperatura ambiente 19-22°C	Nevera entre 0° y 4°C	Congelador hasta -19°C	Congelador menos de -19°C
Recién extraída	10-12 horas	24 horas	3 a 4 meses	6 meses
Descongelada	1 hora	24 horas	No volver a congelar	No volver a congelar

¿Cómo transporto la leche materna al hospital?

La leche fresca o congelada se transportará al hospital en una bolsa o nevera portátil para congelados con varios acumuladores de frío (barra o molde congelado) para mantenerla bien refrigerada (debe transportarse a menos de 5°C) hasta su entrega.

La leche congelada o refrigerada, puede separarse en capas (un precipitado en el fondo, una fase gruesa acuosa opalescente y una película de grasa en la parte superior) e incluso cambiar de color. Esto es completamente normal.



¿Cómo debo descongelar y recalentar la leche?

Una vez el bebé esté en casa es posible que usted tenga guardada leche materna congelada en su domicilio. A continuación se le indica como debe manipularla para descongelarla y calentarla.

Si es leche congelada, lo más práctico es sacar la leche del congelador la noche anterior y dejarla en el frigorífico.

Si hay que descongelarla inmediatamente, se coloca el recipiente cerrado bajo un grifo de agua caliente hasta que la leche esté a temperatura ambiente. Para ahorrar agua, otra opción es poner el recipiente dentro de otro con agua que no esté demasiado caliente.

Una vez descongelada se puede calentar al "baño María", retirando siempre el recipiente de la fuente de calor. No hay que hervirla ni utilizar el microondas para descongelarla para evitar que se pierdan ciertas propiedades de la leche.

La leche descongelada debe refrigerarse y consumirse en las siguientes 24 horas. Se desechará la leche que sobre en el biberón después de darle de comer al bebé.



Cuando descongelo la leche huele a rancio ¿debo tirarla?

El olor a rancio se debe a la acción de una sustancia que contiene la leche y que actúa sobre las grasas. A pesar del olor la leche es buena y puede consumirse, aunque algunos bebés la rechazan.