

## Cómo descongelar y calentar la leche materna

Lo más importante es que la leche no sufra cambios bruscos de temperatura.

Si se puede hacer una previsión de la leche que se va a necesitar, se descongelará **durante la noche** sacando la leche del congelador y dejándola **en la nevera**. Una vez descongelada puede mantenerse **24 horas** refrigerada. Si se necesita descongelar inmediatamente se puede hacer **bajo el grifo** de agua fría y progresivamente ir poniendo agua más caliente hasta su descongelación o calentar agua en un recipiente y una vez retirado del fuego sumergir el bote de la leche. Si se descongela de esta forma, se puede mantener sólo **4 horas** en nevera. La leche descongelada, dura a temperatura ambiente, el tiempo de la toma.

Nunca se puede congelar la leche descongelada.

Se desechará la leche calentada que no se haya consumido.

La leche materna no se debe hervir ni calentar en el microondas.



## Transporte de la leche materna

La leche materna recién extraída, se puede transportar a temperatura ambiente o en nevera portátil.

Si ya ha sido refrigerada, se traslada en nevera portátil con acumuladores de frío.

La leche congelada, se llevará en nevera portátil con placas de hielo, en el menor tiempo posible y evitando que estén próximas a una fuente de calor.

Si durante el transporte hubiera comenzado el proceso de descongelación, se consumirá en las siguientes 24 horas.



**Si tiene alguna duda, pregunte al personal de enfermería responsable de su hijo/a.**



### Contacto

Unidad de Neonatología

## Documento Informativo



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid

La extracción de leche materna puede ser necesaria en múltiples ocasiones a lo largo de la lactancia: para disminuir ó prevenir la congestión mamaria, mantener o aumentar la producción, etc.

Resulta imprescindible para aquellas madres que tienen a su hijo separado de ella por circunstancias diversas como la hospitalización ó la incorporación materna al trabajo.

## Medidas higiénicas

Es muy importante el lavado de manos antes de cada extracción para evitar la contaminación de la leche. La ducha diaria es suficiente para la higiene del pecho y areola, no siendo precisa su limpieza adicional antes de la extracción.

Los recipientes donde se vaya a recoger la leche y todas las piezas del sacaleches, tras su utilización, se han de lavar en primer lugar con agua fría para eliminar la leche residual y luego con agua caliente y jabón; enjuagar y secar al aire tapado con un paño limpio. Una vez al día, se esterilizarán los recipientes y componentes del extractor mediante vapor o hirviendo durante 10-15 minutos.

Dejar secar cubiertos con un paño limpio. No se debe tocar el interior de los recipientes y se han de cerrar inmediatamente después de la extracción de la leche.



## Almacenamiento de la leche materna

Los recipientes más recomendados para almacenar la leche son los de plástico; deben ser exclusivamente de plástico de uso alimentario.

Se pueden usar también recipientes de vidrio (especialmente si se va a congelar).

Otra opción es usar las bolsas de plástico especiales para congelar leche; si se usan se deben poner en el congelador dentro de un recipiente duro. En la medida de lo posible, se dejará un departamento exclusivo en el congelador para guardar la leche materna.

Es más adecuado guardar la leche en pequeñas cantidades 60-120 ml de leche, dejando unos 2cm de altura del envase sin llenar para que se expanda al congelarse sin que estalle el recipiente.

Se debe identificar los recipientes con la fecha de la extracción para utilizar en primer lugar la leche más antigua almacenada.

Se puede añadir leche recién extraída a la congelada, siempre que se enfríe en nevera al menos 1 hora primero y que se añada menos cantidad de leche que la que hay congelada para que no se descongele.

Las extracciones realizadas durante 24h se pueden almacenar en el mismo recipiente siempre que se junten a la misma temperatura, para lo cual, la leche recién extraída se meterá en la nevera hasta que tenga la misma temperatura que la ya almacenada y entonces se podrán unir.



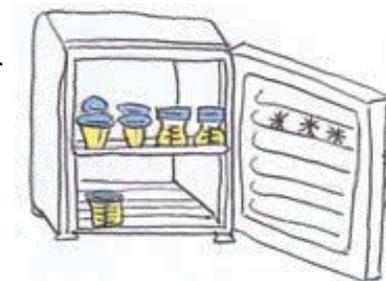
## Tiempo de conservación en función de la temperatura

Es aconsejable refrigerar la leche inmediatamente después de su extracción. Si se sabe que no se va a utilizar en las próximas horas es preferible congelarla directamente.

La leche que ha estado en nevera a 4 Cº durante **dos días o menos** puede ser congelada, pero no si ha estado más tiempo.

### • Calostro:

- 12 horas a temperatura ambiente entre 27- 32ºC
- 5 a 8 días en nevera a 0- 4ºC (nunca en la puerta)
- 3-4 meses en congelador puerta separada (\*\*\*) combi
- 6 meses o más en congelador independiente (\*\*\*\*) -19ºC



### • Leche madura recién extraída y guardada en recipiente cerrado:

- 4 a 6 horas a 25ºC
- 10 horas a 19 - 22ºC
- 24 horas a 15ºC
- 5 a 8 días en nevera a 0- 4 ºC ( nunca en la puerta)
- 2 semanas en congelador dentro de la nevera
- 3-4 meses en congelador puerta separada (\*\*\*) combi
- 6 meses o más en congelador independiente (\*\*\*\*) -19ºC