

DESCONGELACIÓN Y CALENTAMIENTO:

Lo ideal es descongelar la leche materna lentamente en la nevera (la noche previa). Si la leche ha sido descongelada en el refrigerador o lentamente debe ser consumida en 24 horas; si se ha descongelado rápidamente consumir en 3– 4 horas.

También puede hacerse colocando el recipiente bajo el chorro de agua del grifo o sumergiéndolo en otro recipiente, con agua caliente.

Se desaconseja el calentamiento directo o en microondas por el riesgo de quemaduras y pérdida de cualidades.

Se recomienda desechar la leche sobrante de una toma que haya podido entrar en contacto con la saliva del bebé por el riesgo de contaminación bacteriana.

La leche puede administrarse a temperatura ambiente o como máximo a 37°C. Si está fría la grasa se separa y asciende, por lo que al calentarla debe agitarse suavemente hasta homogeneizarla.

Validado por Comisión de Lactancia Materna en Junio 2015

Tipo de leche/ Consumo	Temperatura ambiente	Frigorífico (0-4°C)	Congelador dentro de la nevera (-15°C)	Congelador con puerta separada (tipo Combi, - 18°C)
Calostro	27-32°C: 12 h	5 a 8 días	2 semanas	
Leche madura	Hasta 15°C: 24 h A 19-22°C: 10 h Hasta 25°C: 4-6 h	Hasta 8 días (nunca en la puerta)	2 semanas	3-4 meses
Descongelada en frigorífico	Lo que dure la toma	24 h desde la descongelación. Después hay que tirarla	No volver a congelar	No volver a congelar
Descongelada en agua caliente	Lo que dure la toma	4 horas	No volver a congelar	No volver a congelar



Hospital Universitario
Infanta Sofía



Guía de Recomendaciones sobre Recogida,
Conservación y Transporte
de la Leche Materna



La leche materna es el alimento idóneo para todos los bebés, incluidos recién nacidos prematuros o enfermos, salvo raras excepciones. Ellos necesitan aún más poder disfrutar de todos sus beneficios y para ellos puede considerarse una medicina.

RECOGIDA Y REFRIGERACIÓN:

Es muy importante el **lavado de manos** antes de manipular la leche para evitar su contaminación.

Los recipientes de recogida en medio hospitalario han de ser termodesinfectados, y en domicilio, pueden ser lavados con agua caliente y jabón (o en el lavavajillas), aclarados cuidadosamente y secados boca abajo sobre un paño limpio. Debe intentar no tocar el interior del recipiente.

Utilice siempre recipientes destinados a uso alimentario (llevarán grabado este símbolo),



Pueden ser de cristal o plástico duro. Otra opción son las bolsas de plástico comercializadas para almacenar leche materna, (tienen el inconveniente de posibles roturas con el consiguiente riesgo de contaminación).

El cierre del recipiente debe ser hermético y seguro.

En cuanto la leche se extrae algunos de sus componentes comienzan a degradarse, por lo que se aconseja refrigerarla inmediatamente después de la extracción. Al enfriarse puede separarse en capas o cambiar de color, lo cual es normal y no influye en su calidad. *La leche fresca es preferible a la leche congelada*, ya que conserva mayor potencial inmunitario.

Si el bebé está ingresado en Neonatología,

- En casa: el recipiente con la leche, bien cerrado y etiquetado (nombre del recién nacido, fecha/ hora de extracción) debe guardarse inmediatamente tras la extracción en una nevera a temperatura inferior a 5° C (la zona más fría de la nevera, abajo y al fondo, NUNCA en la puerta).
- En el hospital: Le entregaremos un recipiente termodesinfectado previo a la extracción. Usted se encargará de etiquetarlo (número de cuna/ ubicación, nombre del recién nacido y fecha/hora de extracción). Después se lo entregará al personal de la unidad que lo conservará en nevera.

TRANSPORTE:

Es muy importante no romper la cadena de frío, el momento del transporte siempre supone riesgos de elevación de la temperatura que pueden favorecer el crecimiento bacteriano y la pérdida de propiedades.

La leche refrigerada debe transportarse en nevera portátil, con acumuladores de frío.

Para los bebés ingresados debe llegar al hospital antes de 24 horas tras la extracción. Por seguridad, en el hospital solo se recogerá leche fresca refrigerada.

CONGELACIÓN:

La leche fresca, si va a congelarse, debe hacerse lo antes posible tras enfriarla y siempre antes de 24 horas tras la extracción.

Se puede mezclar leche extraída en diferentes ocasiones a lo largo de 24 horas si ambas están a similar temperatura (ambiente o fría de la nevera). También se puede añadir leche fresca fría de la nevera a leche ya congelada (siempre que la cantidad que se va a añadir sea menor que la cantidad congelada). Recuerde etiquetar con fecha y hora de la 1ª extracción.

Se recomienda almacenar la leche en pequeñas cantidades (60-90 ml) para facilitar el manejo y evitar desperdiciarla. No es conveniente llenar demasiado los recipientes, hay que procurar dejar un margen de 2.5 cm hasta la tapa, para que la leche tenga espacio de expansión si se va a congelar.

