

+ Recomendaciones para la extracción, almacenamiento, conservación y uso posterior de la leche materna durante la estancia en la UCI neonatal+

La leche materna, es la más adecuada y específica para alimentar a los recién nacidos y en especial a los niños prematuros y aquellos que se encuentren en situaciones de vulnerabilidad. Por eso desde nuestra Unidad recomendamos y fomentamos la lactancia materna.

Si usted así lo ha elegido, durante la estancia de su bebé en la Unidad va a ser necesario que se extraiga leche, somos conscientes del esfuerzo que ello supone, por lo que le ayudaremos a procurar las condiciones más favorables para que la lactancia materna sea lo más duradera y satisfactoria posible para usted y su bebé.

Con el objetivo de que la leche que usted se extraiga sea manipulada y conservada bajo las máximas garantías de higiene, le solicitamos su colaboración en el cumplimiento de las siguientes instrucciones:

Higiene de manos y limpieza de sacaleches

Es muy importante que usted se lave las manos antes de extraer y de manipular la leche.

Realizar lavado del embudo y bote con agua caliente y jabón, después de cada uso. Y a pesar de que entre las propiedades de la leche humana está la de retrasar el crecimiento de bacterias, es importante observar unas mínimas normas de higiene como el lavado de manos y de los utensilios que se usen para la extracción, la recolección y el almacenamiento de la leche.

Recipientes

Los recipientes en los que se almacene la leche, pueden ser de plástico o de cristal, tanto rígidos como bolsas especiales, siempre con cierre eficaz y aptos para el almacenamiento de alimentos.

Pueden ser de un solo uso o reutilizables, en este segundo caso deben estar limpios (lavado minucioso con agua caliente y jabón).

Los recipientes deben etiquetarse con el nombre del bebé, la fecha y hora en la que se ha realizado la recogida y se recomienda almacenar en cantidades no superiores a 100-150 cc.

Pueden guardarse en el mismo recipiente la leche correspondiente a 2 extracciones consecutivas, siempre que estén a la misma temperatura (Tª ambiente o nevera). Se rotulará el envase con la fecha y hora correspondiente a la 1ª extracción.

Métodos de extracción

La elección del método de extracción dependerá de las circunstancias de la separación y de la edad del bebé.

Si la separación es prolongada como en el caso de las madres que trabajan fuera de casa, los bebés prematuros, aquellos que tienen que ser hospitalizados por cualquier otra causa, o se precisa una estimulación mayor a la que realiza el bebé, los sacaleches manuales o eléctricos son una buena alternativa.

Los mejores sacaleches manuales son aquellos que imitan el efecto de una jeringa, o bien los que pueden utilizarse con una sola mano. Entre los sacaleches eléctricos y a pilas, los hay de extracción sencilla (un pecho cada vez) y doble (los dos pechos a la vez), obviamente este último recorta el tiempo de extracción a la mitad.

Pautas para el almacenamiento y conservación de la leche materna

Cuando la leche que se extraiga no se vaya a utilizar, hay que refrigerarla cuanto antes. Si se quiere congelar, se recomienda hacerlo en las primeras 24 horas.

Para almacenarla se pueden utilizar envases de plástico duro o vidrio aptos para alimentos, o bolsas especialmente diseñadas para el almacenamiento de leche materna (enfriar la leche en el refrigerador si la vas a agregar a un envase que ya tiene leche congelada).

Evitar cambios de temperatura y almacenarla en pequeñas cantidades (60-120 ml).

En esta tabla le indicamos el tiempo óptimo de conservación según la temperatura.

	Tª ambiente (25º C o menos)	Nevera (<4ºC)	Congelador (con Tª inferior a 19º C)
Leche recién extraída	6 -8 horas	72 horas	6 meses.
Leche descongelada en nevera <u>(NO se ha calentado ni usado)</u>	4 horas (hasta la próxima toma)	24 horas	No congelar otra vez
Leche descongelada a Tª ambiente o descongelada en agua caliente <u>(NO se ha usado)</u>	Sólo durante la toma.	4 horas	No congelar otra vez
La que sobra de la toma	Desechar	Desechar	Desechar

¿Cómo descongelar la leche?

Es conveniente almacenar la leche materna en pequeñas cantidades que faciliten su descongelación.

El mejor método para descongelarla es colocar el recipiente bajo el chorro de agua fría e ir dejando que el agua salga progresivamente más caliente hasta lograr descongelar la leche y que ésta alcance la temperatura ambiente.

También puede descongelarse la leche colocando el recipiente dentro de un cazo con agua tibia y después más caliente, pero fuera del fuego. Esta segunda opción resulta más ecológica dado su ahorro de agua.

Se recomienda NO calentar la leche en el microondas, dado que el calentamiento es más irregular.

No es necesario calentar la leche materna, basta con llevarla a temperatura ambiente, que es como sale de nuestro cuerpo.

Como es difícil saber qué cantidad va a tomar el bebé y a fin de no desperdiciar la leche materna, es conveniente mantener ésta en un recipiente distinto del que se lleva a la boca el bebé. Se empieza por ofrecer al bebé pequeñas cantidades en el recipiente de elección (vaso, cuchara, jeringa, biberón) y si quiere más, se va rellenando del recipiente que se ha descongelado, de modo que la leche del recipiente original no entre en contacto con la saliva del bebé.

Así se podrán guardar las cantidades que el bebé no haya tomado para la próxima oportunidad, ya que, siempre que no haya estado en contacto con la saliva del bebé, la leche descongelada puede mantenerse refrigerada durante las 24 horas posteriores. No volver a congelar.

¿Cuánta leche extraerse?

No es necesario sacarse de una vez toda la leche que uno pretende dejar para el bebé. Tampoco es necesario mantener separadas las distintas cantidades que se vayan extrayendo a lo largo del día, siempre que las cantidades previamente extraídas se hayan mantenido a una temperatura entre 0 y 15 grados.

La madre puede utilizar el mismo recipiente para guardar la leche recién extraída, por un periodo máximo de 24 horas, para luego seguir las recomendaciones de almacenamiento de acuerdo con la fecha y hora de la primera extracción.

Si la leche previamente extraída se ha mantenido entre 19-22 grados, el tiempo total de almacenamiento no debe exceder las 10 horas desde la primera extracción.

Y si la leche previamente extraída se ha mantenido a 25 grados, el tiempo total de almacenamiento no deberá exceder las 6 horas desde la primera extracción.

La leche fresca puede juntarse con la leche congelada, siempre y cuando la primera haya sido enfriada por lo menos una media hora en la nevera, y sea menos cantidad que la leche congelada, de modo que, al mezclarse, la leche fresca no derrita la capa superior de la leche congelada.

¿Cómo transportar la leche tras la extracción?

Debe transportarse manteniendo la cadena de frío, procure hacerlo en una nevera portátil o bolsa isotérmica. Una vez que haya llegado a casa, debe guardar la leche en la nevera o en el congelador, en función del tiempo que quiera conservarlo.

Puede ampliar información en la página de la Asociación Española de Pediatría <https://enfamilia.aeped.es/>.