

# Recolección y almacenamiento de la leche materna

## Pautas para recién nacidos saludables



A muchas mujeres les resulta conveniente recolectar su leche materna y almacenarla para usarla después. Es el caso de las madres que regresan al trabajo o a la escuela o que están separadas de sus bebés. Las siguientes pautas pueden servirle de respuesta a algunas de las preguntas que quizá tenga sobre cómo almacenar la leche materna en forma segura para alimentar a su bebé nacido a término. *Si su bebé nació prematuro, consulte a su profesional de atención médica para que le explique cuáles son las pautas para almacenar y transportar la leche materna en forma segura y correcta.*

- Cuando no está con su bebé, lo ideal es que se extraiga leche cada tres (3) horas. Diez minutos de extracción con un buen sacaleches durante los descansos y quince minutos durante el almuerzo ayudarán a proteger su producción de leche. Si no puede extraerse leche cada tres (3) horas, extraiga todo lo que pueda a diario.
- Amamante a su bebé por la noche y en los días libres para ayudar a mantener su producción de leche y proteger el vínculo especial que tiene con él.

### Recolección de la leche materna

- Lávese bien las manos con agua y jabón.
- Use agua caliente y jabonosa o un lavaplatos para lavar todos los biberones de recolección y las piezas del sacaleches que estén en contacto con los senos o con la leche. Enjuague con agua fría y deje secar al aire sobre una toalla limpia. Si no hay agua y jabón disponibles, use las toallitas Quick Clean™ de Medela. Si su bebé es prematuro o está enfermo, es posible que el hospital le pida que desinfecte las piezas del sacaleches.
- Lea el manual de instrucciones que viene con su sacaleches para aprender los procedimientos de recolección apropiados. Desinfecte las piezas del sacaleches una vez al día según lo descrito.
- Practique extraerse leche cuando esté descansada y relajada, y sienta que los senos están llenos. Puede intentar amamantar a su bebé de un solo seno y extraerse la leche del otro; o bien extraerse durante unos minutos si su bebé perdió una sesión de amamantamiento o tomó poca leche. La extracción no debe doler, y el embudo debe ajustarse cómodamente al pezón.
- Medela fabrica embudos PersonalFit™ de diferentes medidas para todos los tamaños de pezón, desde pequeños hasta extragrandes. Si tiene problemas para encontrar un embudo del tamaño apropiado o tiene preguntas sobre cómo colocárselo, pida ayuda a un consultor de lactancia o a un profesional de atención médica.
- Puede ayudar a que su bebé aprenda a tomar el biberón una vez que el amamantamiento esté establecido y funcione satisfactoriamente. Es mejor esperar de tres (3) a cuatro (4) semanas para empezar a usar el biberón. Si tiene problemas para amamantar, pida ayuda a un consultor de lactancia o a un proveedor de atención médica.
- Comience a extraerse y almacenar la leche de una (1) a dos (2) semanas antes de volver al trabajo. Muchas madres que trabajan usan la leche fresca que se extraen en el trabajo para la alimentación del día siguiente. Congele la leche que le sobre para casos de emergencia.



### Almacenamiento de la leche materna

- Es normal que la leche extraída varíe en cuanto a color y consistencia según su alimentación. La leche almacenada se separará en capas, y la crema subirá a la parte superior. Agite suavemente el biberón (no lo sacuda) para mezclar las capas de la leche.
- Evite agregar leche recién extraída a la leche ya refrigerada. A lo largo del día, puede incorporar pequeñas cantidades de leche materna fría en el mismo recipiente refrigerado.
- Puede agregar leche extraída a la leche congelada, siempre que la refrigere primero y que la cantidad sea menor que la de la leche congelada.
- Almacene la leche en los biberones de recolección de leche materna sin bisfenol A (BPA, por sus siglas en inglés) de Medela o en bolsas de almacenamiento específicamente creadas para leche materna, como las bolsas Pump & Save™ sin BPA de Medela.
- Refrigere la leche en porciones de dos (2) a cuatro (4) onzas (de 59 a 118 ml). En pequeñas cantidades, la leche se descongela más rápido; de esta manera, desperdiciará menos leche. Asegúrese de no llenar el biberón o la bolsa hasta el tope para que no se desborden al congelar o descongelar la leche.
- Cierre bien los recipientes. Escriba la fecha en un trozo de cinta adhesiva y péguelo en la bolsa o el biberón. Use primero la leche más vieja.
- Si bien no es común, algunas madres notan que su leche materna descongelada tiene gusto u olor a jabón. Esto se debe a la lipasa, una enzima que ayuda a digerir el contenido graso de la leche materna. Si esto sucede, escalde la leche materna (sin que llegue a hervir) en una estufa hasta que aparezcan burbujas pequeñas en los lados de la cacerola; haga esto antes de congelar la leche. Escaldar la leche neutralizará la enzima, lo que evitará el gusto u olor a jabón.
- Si no planea usar la leche dentro de unos pocos días, congélela inmediatamente en la parte más fría del congelador.



# Recolección y almacenamiento de la leche materna

## Pautas para recién nacidos saludables



### Pautas para el almacenamiento de la leche materna recién extraída (para bebés sanos, nacidos a término)

Temperatura ambiente	Enfriador con 3 paquetes de hielo	Refrigerador	Congelador	Leche descongelada
4–6 horas a 66–78 °F (19–26 °C)	24 horas a 59 °F (15 °C)	3–8 días a 39 °F o menos (4 °C)	6–12 meses a 0–4 °F (-18–-20 °C)	usar dentro de las 24 horas

## Descongelación

- Descongele la leche toda la noche en el refrigerador o coloque el biberón bajo un chorro de agua tibia hasta que se descongele. También puede poner el recipiente cerrado en un bol con agua tibia durante 20 minutos para que alcance temperatura corporal. No deje que el agua alcance el nivel de la tapa del recipiente.
- La leche descongelada puede conservarse en el refrigerador durante 24 horas.

## ADVERTENCIA

**Nunca use el microondas para calentar la leche materna. Hacerlo puede causar quemaduras graves en la boca del bebé por los puntos calientes que se forman en la leche cuando se la calienta de esta manera. El microondas también puede alterar la composición de la leche.**

## Su producción de leche y las necesidades de su bebé

- Antes se creía que las madres necesitaban producir más leche a medida que sus bebés crecían. En la actualidad, los científicos saben que, durante los seis (6) meses de amamantamiento exclusivo, la producción de leche saludable es relativamente constante. Su bebé tomará la cantidad que necesite.
- Durante las primeras semanas, los bebés comen con mucha frecuencia y crecen muy rápido. Entre el día 10 y 14, normalmente los bebés recuperan el peso que perdieron al nacer. Durante los siguientes meses, los bebés aumentarán entre 1/2 y 1 onza (14 y 28 g) por día.
- Alrededor de los tres (3) o cuatro (4) meses, la tasa de crecimiento de un bebé amamantado se vuelve más lenta. Su producción de leche seguirá satisfaciendo al bebé hasta los 6 meses, momento en que se empiezan a introducir alimentos sólidos.
- Hacia el final de la primera semana de vida del bebé, las mujeres que amamantan a uno solo suelen producir entre 19 y 30 onzas (562 y 887 ml) de leche por día. Los bebés de entre uno (1) y seis (6) meses de edad normalmente toman de 19 a 30 onzas (de 562 a 887 ml) por día.

Una “comida” promedio para un bebé consta de tres (3) a cinco (5) onzas (de 89 a 148 ml) de leche materna. Las leches maternizadas son más difíciles de digerir y no se absorben tan bien. Es posible que los bebés alimentados con leche maternizada necesiten tomar más cantidad de leche. Pídale asesoramiento a su profesional de atención médica.

## Recursos y referencias

Visite [www.medela.com](http://www.medela.com) para familiarizarse con los productos y con la información disponibles para usted y su bebé.

Para localizar en su zona productos de Medela o un especialista en lactancia materna, visite [www.medela.com](http://www.medela.com) o llame al 1-800-TELL YOU, las 24 horas, todos los días de la semana.

### Otros recursos excelentes

- International Lactation Consultant Association (Asociación Internacional de Consultores de Lactancia): [www.ilca.org](http://www.ilca.org)
- La Leche League International (Liga Internacional de la Leche): [www.llli.org](http://www.llli.org)
- United States Lactation Consultant Association (Asociación de Consultores de Lactancia de los Estados Unidos): [www.uslcaonline.org](http://www.uslcaonline.org)

### Referencias

- Arnold L.: *Recommendations for Collection, Storage and Handling of a Mother's Milk for Her Own Infant in the Hospital Setting* [Recomendaciones para la extracción, el almacenamiento y el manejo de la leche de una madre para su propio bebé en el ambiente hospitalario], 3.ª ed., The Human Milk Banking Association of North America, Inc. [Asociación de América del Norte de Bancos de Leche Humana], 1999, p. 18.
- Butte N., Garza C., Smith E., Nichols B.: "Human milk intake and growth in exclusively breast-fed infants" [Consumo de leche humana y crecimiento en bebés alimentados exclusivamente con leche materna], *J Pediatrics* [Publicación sobre pediatría], 1984, 104:187-194.
- Daly S., Owens R., Hartmann P.: "The Short-Term Synthesis and Infant-Regulated Removal of Milk in Lactating Women" [La síntesis a corto plazo y la extracción de leche regulada por el bebé en las mujeres que amamantan], *Experimental Physiol* [Fisiología experimental], 1993, 78:209-220.
- Dewey K., Heinig M., Nommsen L., Pearson J., Lonnerdal B.: "Growth of breast-fed and formula-fed infants from 0-18 months" [El crecimiento de los bebés alimentados con leche materna y con leche maternizada entre los 0 y 18 meses], "The DARLING study" [El estudio DARLING], *Pediatrics* [Pediatría], 1992, 89(6):1035-1040.
- Dewey K.: "Is breastfeeding protective against child obesity?" [¿Protege la lactancia materna contra la obesidad infantil?], *J Human Lactation* [Publicación sobre lactancia humana], 2003, 19(1):9-18.
- Hamosh M., Ellis L., Pollock D., y otros: "Breastfeeding and the Working Mother: Effect of Time and Temperature of Short-term Storage on Proteolysis, Lipolysis, and Bacterial Growth in Milk" [La lactancia materna y la madre que trabaja: el efecto del tiempo y de la temperatura del almacenamiento a corto plazo sobre la proteólisis, la lipólisis y el crecimiento bacteriano en la leche], *Pediatrics* [Pediatría], 1996, 97(4):492-498.
- Lawrence R. y Lawrence R.: *Breastfeeding: A Guide For the Medical Profession* [Lactancia materna: una guía para la profesión médica], 1999.
- Quan R., Yang C., Rubinstein S., y otros: "Effects of Microwave Radiation on Anti-infective Factors in Human Milk" [Los efectos de la radiación de microondas sobre los factores antiinfectivos en la leche humana], *Pediatrics* [Pediatría], 1992, 88:667-679.
- Sosa R., Barnes L.: "Bacterial growth in refrigerated human milk" [El crecimiento bacteriano en la leche humana refrigerada], *Am J Dis Child* [Publicación estadounidense sobre enfermedades infantiles], 1987, 141:111-115.

**medela**

Medela, Inc., P.O. Box 660, 1101 Corporate Drive, McHenry, IL 60051-0660  
Medela Canada, Inc., 4160 Sladerview, Crescent Unit #8, Mississauga, ON L5L 0A1  
Teléfono: (800) 435-8316 u (815) 363-1166 Fax: (815) 363-1246  
Correo electrónico: [customer.service@medela.com](mailto:customer.service@medela.com)  
[www.medela.com](http://www.medela.com)

Medela, Inc. autoriza el fotocopiado con fines no comerciales.

Medela es una marca registrada, y Quick Clean, PersonalFit y Pump & Save son marcas comerciales de Medela, Inc. © 2010 Medela, Inc. Impreso en los Estados Unidos de América.