



**IFELH**  
Instituto para el Fomento  
y Educación  
en Lactancia Humana



## El Almacenamiento de la Leche Materna

July, 2016

### Guía sobre el almacenamiento de la leche materna elaborado por la Liga Internacional La Leche (2012)

Su leche es una sustancia viva tan valiosa que algunos la llaman el "oro blanco". Es primordial que almacene la leche extraída (bombeada) correctamente para maximizar sus cualidades nutricionales y antifecciosas. De hecho, la leche materna tiene propiedades antibacterianas que ayudan a que se mantenga fresca. Darle a su bebé la leche más fresca que haya bombeado garantiza su alta calidad.

Esta información se basa en investigaciones recientes y corresponde a las madres que:

Tienen bebés sanos y que nacieron en el término de gestación;

Están almacenando la leche para su uso en el hogar (en contraposición con el uso en el hospital);

Se lavan las manos después de la extracción de leche;

Utilizan recipientes que hayan sido lavados con agua caliente y jabón, y luego enjuagados.

#### Pautas Sobre el Almacenamiento

Se debe indicar la fecha en todos los recipientes de leche antes de almacenarlos. Almacenar la leche en cantidades den 2 a 4 onzas puede contribuir a que no se desperdicie.

La leche refrigerada tiene más propiedades antifecciosas que la leche congelada. Enfríe la leche fresca en el refrigerador antes de combinarla con leche previamente congelada.

Es más conveniente enfriar o refrigerar la leche materna inmediatamente después de haberla extraído. Las pautas de almacenamiento correcto de la leche materna son las siguientes.

Almacene la leche:

A temperatura ambiente (66-78 °F, 19-26 °C) durante 4 horas (ideal), hasta 6 horas (aceptable) (algunas fuentes estipulan 8 horas).

En el refrigerador (<39 °F, <4 °C) durante 72 horas (ideal), hasta 8 días (aceptable si se extrae de manera muy limpia y cuidadosa).

En un congelador (de -0,4 a -4 °F, de -18 a -20 °C) durante 6 meses (ideal), hasta 12 meses (aceptable).

#### ¿Qué tipo de Recipiente se Debe Usar?

Las mejores opciones para el almacenamiento de la leche materna son:

Recipientes de vidrio o de plástico duro con tapas ajustadas.

Recipientes que no estén fabricados con el controversial químico bisfenol A (Bisphenol A, BPA).

Recipientes que se lavaron con agua caliente y jabón, se enjuagaron bien y se dejaron secar al aire antes de usarlos.

Los recipientes no se deben llenar hasta el borde, deje un espacio de una pulgada para permitir

que la leche se expanda a medida que se congele;

Bolsas de leche para el congelador diseñadas para almacenar leche materna.

Coloque solo de 60 a 120 ml (de dos a cuatro onzas) de leche en el recipiente (la cantidad que su bebé probablemente toma en una sola comida) para evitar que se desperdicie.

No se recomienda el uso de bolsas de plástico ni de bolsas desechables para biberones. Con su uso, el riesgo de contaminación es mayor. Las bolsas sirven por menos tiempo y tienden a gotear, y algunos tipos de plástico pueden destruir los nutrientes de la leche.

Escriba la fecha en el recipiente de almacenamiento e incluya el nombre de su bebé en la etiqueta, si su bebé está en una guardería.

### **¿Cómo Calentar la Leche?**

**Para la leche congelada:** descongélela en el refrigerador durante la noche o con agua fría corriente. Aumente la temperatura del agua gradualmente para así calentar la leche a la temperatura apropiada para dársela al bebé.

**Para la leche refrigerada:** caliente la leche con agua tibia corriente durante varios minutos. O sumerja el recipiente en una cacerola de agua que se haya calentado en la estufa. No caliente la leche directamente en la estufa. A algunos bebés les gusta la leche que sale directamente del refrigerador.

### **No caliente la leche hasta el punto de ebullición.**

Es normal que la leche materna se separe en una capa de leche y en una capa de crema cuando se almacena. Remuévala suavemente para redistribuir la crema antes de dársela al bebé.

**No utilice un microondas para calentar la leche materna.** Puede causar la pérdida de algunas de las propiedades beneficiosas de la leche. Los microondas no calientan los líquidos de forma uniforme y pueden dejar zonas calientes en el recipiente de la leche. Esto podría ser peligroso para los bebés.

A veces, la leche descongelada puede oler o saber a jabón. Esto se debe a la descomposición de las grasas lácteas. La leche es segura y la mayoría de los bebés la beben igual.

### **La Leche Descongelada:**

La leche previamente congelada que luego se descongela puede mantenerse en el refrigerador durante un máximo de 24 horas. Aunque actualmente hay pruebas limitadas de que la leche descongelada durante unas horas se puede volver a congelar, esto puede producir una mayor descomposición de los componentes de la leche y la pérdida de la actividad antimicrobiana. Por los momentos, la práctica aceptada es no volver a congelar la leche descongelada. Aunque algunas madres y proveedores de cuidado recalientan la leche extraída que sobró y que refrigeraron después de haber alimentado al bebé anteriormente, no existen estudios sobre la seguridad de esta práctica. Tampoco se han hecho estudios sobre si se debe desechar la leche recién extraída que sobre y que esté a temperatura ambiente, o si se puede guardar durante un tiempo corto (tal vez hasta una hora, de acuerdo con lo que algunas madres y proveedores de cuidado han informado), para alimentar por completo al bebe si se despierta tras haberse quedado dormido o si todavía parece tener hambre.

La leche extraída se puede guardar en un refrigerador común, tanto en el lugar de trabajo como en una guardería. Los Centros para el Control de Enfermedades y la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de los Estados Unidos concuerdan con que la leche materna no pertenece a los líquidos corporales que requieren manipulación especial ni almacenamiento en un recipiente independiente.