

Preparado por Londa Nwadike, Ph.D.,
Universidad Estatal de Kansas /
Universidad de Misuri,
Especialista de Extensión en
Inocuidad Alimentaria

Revisado por:

- Sandy Procter, Ph.D., R.D.,
L.D., Especialista Estatal
en Nutrición,
Investigación y Extensión
de K-State
- Karen Sherbondy, M.Ed.,
R.D., L.D., Asociada de
Extensión, Extensión de la
Universidad de Misuri
- Diana Hirt, M.Ed., Asociada
de Extensión, Extensión
de la Universidad de
Misuri

Dr. Londa Nwadike
22201 W. Innovation Drive
Olathe, KS 66061
913-307-7391
lnwadike@ksu.edu

105 East 5th St., Suite 200
Kansas City, MO 64106
816-482-5860
nwadikel@missouri.edu

La lactancia materna tiene muchos beneficios para la madre y el niño. Sin embargo, por diversas razones, las madres lactantes no siempre pueden amamantar a su bebé directamente. Entonces es importante para las madres lactantes y los cuidadores de los bebés alimentados con leche materna, que utilicen prácticas seguras de manipulación y almacenamiento para mantener y asegurar la alta calidad de la leche materna extraída y la salud del bebé.



	Mejores Prácticas Inocuas	Prácticas a EVITAR
Preparándose para la extracción	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese siempre las manos antes de expresar o manipular la leche materna. • Asegúrese de que las botellas y los equipos estén limpios. 	<ul style="list-style-type: none"> • NO extraiga la leche en un área que no esté limpia.
Envases de almacenamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Use envases limpios: botellas de tapa con rosca, vasos de vidrio o de plástico (sin BPA) con tapas ajustadas, bolsas diseñadas para almacenar leche materna (use bolsas sólo para el almacenamiento a corto plazo, si es posible). 	<ul style="list-style-type: none"> • NO use bolsas de almacenamiento de plástico ordinarias, ni bolsas o forros para botellas con fórmula o botellas de plástico que contienen BPA.
Etiquetando los envases	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque una etiqueta con la fecha de extracción y el nombre del niño (si lo lleva a un centro de cuidado infantil). 	<ul style="list-style-type: none"> • NO use un marcador o etiqueta que fácilmente puede borrarse o caerse en el agua.
Agregando leche recién extraída a la leche almacenada	<ul style="list-style-type: none"> • Enfríe la leche fresca completamente antes de añadirla a la leche, previamente refrigerada o descongelada. 	<ul style="list-style-type: none"> • No agregue leche materna tibia a la leche materna congelada. • NO llene los envases hasta el borde; la leche materna se expande al congelarse.
Descongeland o la leche materna congelada	<ul style="list-style-type: none"> • Descongele la leche más antigua primero. • Descongele en el refrigerador (durante la noche) o gire como remolino en un envase con agua tibia o bajo un chorro de agua tibia. • Use antes de 24 horas a partir de la descongelación. 	<ul style="list-style-type: none"> • NO la descongele a temperatura ambiente. • NO use el microondas ni la hierva rápidamente en la estufa, lo que produce un calentamiento desigual y puede escaldar al bebé o reducir los nutrientes de la leche. • NO vuelva a congelar la leche materna una vez que ha sido descongelada.

	Mejores Prácticas Inocuas	Prácticas a EVITAR
Antes de alimentar con leche materna	<ul style="list-style-type: none"> Gentilmente gire como remolino la leche para distribuir uniformemente la crema que sube a la superficie durante el almacenamiento. Puede darle la leche fría o la que ha calentado a temperatura corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> NO agite vigorosamente el envase ni revuelva la leche.
Después de alimentar	<ul style="list-style-type: none"> Deseche la leche restante de esa botella. Cuidadosamente lave las botellas y el equipo de extracción con agua y jabón y deje secar al aire. 	<ul style="list-style-type: none"> NO guarde la leche de una botella usada para otra sesión de alimentación.



¿Por cuánto tiempo puedo almacenar de forma segura la leche materna?

Aunque siempre es mejor usar a la brevedad posible la leche materna extraída, una guía general que es fácil de recordar, que muchos consultores de lactancia enseñan para los niños sanos que nacieron a término completo, es la de 5-5-5. Esta guía encaja dentro de los rangos más específicos que se incluyen en la tabla siguiente.

- 5 horas a temperatura ambiente
- 5 días en el refrigerador
- 5 meses en el congelador

Lugar	Temperatura	Duración	Comentarios
Mostrador de cocina	Temp. ambiental (hasta 77°F)	6 a 8 horas	Asegúrese que los recipientes estén tapados.
Bolsa con aislamiento para productos fríos	5 a 39°F	24 horas	Mantenga compresas de hielo en contacto con el recipiente de la leche, limite la apertura de la bolsa.
Refrigerador	39°F	5 días	Guarde la leche en la parte de atrás de la parte principal del refrigerador donde las temperaturas son más frías.
Compartimiento del congelador en el refrigerador	0°F	3 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> Note that if the freezer compartment is within the refrigerator (using the same main door), milk can only be stored 2 weeks.
Congelador horizontal tipo baúl o vertical	-4°F	6 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> Guarde la leche en la parte de atrás del congelador, donde la temperatura se mantiene más fría.

Referencias y otros recursos útiles:

- Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Breastfeeding (La Lactancia Materna). 1ro de Agosto, 2010. www.womenshealth.gov/breastfeeding/pumping-and-milk-storage/index.html
- Centros para el Control de Enfermedades de EE.UU. Breastfeeding, Proper Handling and Storage of Human Milk (La Lactancia Materna, Manejo y Almacenamiento de la Leche Humana). 4 de Marzo, 2010. www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
- Clínica Mayo. Breast milk storage: Do's and don'ts (Almacenamiento de la Leche Materna: Qué Hacer y Qué No Hacer). 6 de Abril, 2012. www.mayoclinic.org/healthy-living/infant-and-toddler/health/in-depth/breast-milk-storage/art-20046350
- Feeding your newborn (Alimentando a su recién nacido): <http://missourifamilies.org/features/nutritionarticles/mut168.htm>
- Su médico o profesional de la salud también puede darle buenos consejos y tener información disponible.



Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.ksre.ksu.edu

Las publicaciones se revisan o actualizan anualmente por miembros del profesorado adecuado para reflejar la investigación y las prácticas actuales. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Londa Nwadike, Usando la Leche Materna de Manera Segura, Universidad Estatal de Kansas, abril 2015.



Cooperan la Universidad de Misuri, Universidad Lincoln, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y los Concilios Locales de Extensión. La Extensión de MU es una institución de oportunidades equitativas / ADA (Acta para Americanos con Discapacidades).

Universidad Estatal de Kansas, Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa

MF3200

Abril 2015

Cooperan la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas. John D. Flores, Director.